สมาธิภาวนา



พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

สมาธิภาวนา พระราชสังวรญาณ/หลวงพ่อพุธ ฐานิโย/

สมาธิภาวนา

การพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นจากจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้มีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่เห็นคุณค่าและประสงค์จะจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดต่อต่อที่...

ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๔๓๔-๔๒๖๗, ๔๓๔-๓๕๖๖, ๔๔๑-๑๕๓๕ โทรสาร ๔๒๔-๐๓๗๕

ขอกราบอนุโมทนาแด่ทุกท่านที่ช่วยสมทบในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในราคาเล่มละ **๕๐** บาท

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

คำนำ

โลกในอนาคต นับวันแต่จะเป็นไปในทางที่มนุษย์เราจะต้องมีธรรมะเป็นเครื่องพยุงใจมากขึ้นกว่าที่แล้วๆมา มิฉะนั้นแล้วจักระส่ำระสาย เหมือนคนที่ขาดอาหาร หากต้องเสียชีวิตลงก็จะเป็นการตายที่น่าตำหนิหรือน่าสมเพชมากเกินไป

เมื่อเราไม่อาจแก้ไขตัวโลกเอง เพราะมันเนื่องกับคนหมู่มาก มันเหนือความสามารถของเรา เราก็ยังมีทางที่จะแก้ไขในด้านใน คือหมุนมาจัดการกับตัวเองเป็นส่วนตัว ซึ่งเราสามารถจะแก้ไขทำได้เองได้โดยอิสระ เพราะไม่เนื่องด้วยผู้อื่น และจะเป็นไปได้ถึงที่สุดอย่างเด็ดขาด ด้วยลำพังตัวเราเอง

ท่านเจ้าประคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) พระผู้เปี่ยมด้วยเมตตาคุณ อันปรากฏแก่พุทธบริษัททั้งหลายในยุคปัจจุบันนี้ ท่านได้นำคำสอนของพระบรมศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาแสดงและอบรมสั่งสอนแก่ท่านสาธุชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อความสงบร่มเย็นแห่งชีวิต สังคม และประเทศชาติ พระธรรมเทศนาของท่านมีมากมายและได้มีผู้จัดพิมพ์ขึ้นหลายครั้ง แต่ก็มีผู้สนใจต้องการนำไปศึกษาและปฏิบัติอยู่เสมอมา

คำนำ

พระธรรมเทศนาของท่านเจ้าประคุณ พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ที่ท่านได้แสดงโปรดญาติโยม สาธุชนทุกหมู่เหล่าสามารถนำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ แม้ผู้นั้นจักเป็นเยาวชน คนหนุ่มสาว หรือกระทั่งคนชรา ไม่ว่าจะเกี่ยวกับครอบครัวหรือสังคม ท่านสามารถแสดงธรรมได้อย่างแจ่มชัดและชี้ทางออกไว้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การจัดทำหนังสือชุดนี้ ได้คัดเลือกและรวบรวมจากหนังสือฐานิยปูชา และรวมบทพระธรรมเทศนา ของท่านเจ้าประคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ซึ่งเป็นหนังสือที่คณะศิษยานุศิษย์ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านสาธุชนที่มีความเคารพเลื่อมใสในจริยาวัตร และคำสอนของท่านเจ้าประคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ธรรมสภาจึงได้คัดเลือกและจัดรวบรวมให้เข้าชุดกันโดยแบ่งเป็น ๔ เล่มคือ

๑. สุขสงบด้วยศีล
๒. วิถีแห่งจิต
๓. อบรมกรรมฐาน
๔. สมาธิภาวนา

ท่านที่ได้สัมผัสกับหนังสือชุดนี้ ขอได้โปรดทราบด้วยว่า ท่านจะอ่านเล่มใดเล่มหนึ่งก่อนหรือชุดใดชุดหนึ่งก่อนก็ได้ แล้วแต่ท่านจะสนใจเรื่องใด เพราะในแต่ละเรื่องได้จบลงในตัวแล้วอย่างสมบูรณ์ เว้นแต่ท่านที่ต้องการเก็บสะสมให้ครบชุดก็ขออนุโมทนาเป็นอย่างสูง

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) แห่งวัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เป็นอย่างสูง ที่ท่านได้เมตตาให้ธรรมสภาได้จัดพิมพ์พระธรรมเทศนาของท่าน เรื่อง *สมาธิภาวนา* อันเป็นคำสอนที่มีคุณค่าประมาณมิได้ ซึ่งหาได้ยากยิ่งในโลกปัจจุบัน

กราบขอบพระคุณ คุณอมรรัตน์ แซ่จิ๋ว ที่ได้แนะนำให้ธรรมสภาได้มีโอกาสจัดพิมพ์พระธรรมเทศนาของ ท่านเจ้าประคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

กราบขอบพระคุณ ท่าน ดร.ดาราวรรณ เด่นอุดม ที่ได้เมตตาแก่ธรรมสภามอบต้นฉบับพระธรรมเทศนาของท่านเจ้าประคุณพระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) เพื่อจัดทำหนังสือชุดนี้

และขอกราบอนุโมทนาแด่ท่านที่เห็นคุณค่า และช่วยสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

ธรรมสภาหวังว่าการพิมพ์หนังสือชุดนี้จะเป็นมรดกล้ำค่าในการสืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และขอให้ช่วยกันรักษาให้ดำรงคงอยู่ในบรรณพิภพตราบนานเท่านาน เพื่อว่าในกาลต่อไปภายภาคหน้า ไม่มีใครพิมพ์หนังสือธรรมะเช่นนี้ออกเผยแพร่ ลูกหลานของเราจักได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษาเป็นประทีปส่องทางชีวิต

ด้วยความสุจริตหวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

ศีล และวิธีทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม.

เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้ก็เป็นโอกาสดีอีกวันหนึ่ง ที่อาตมภาพได้มีเวลามาพบกับท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัทร่วมพระพุทธศาสนาอันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้ฟังและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังในวันนี้ ก็คงไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการบำเพ็ญภาวนาในทางจิต วิทยาการต่าง ๆ ไม่ว่าทางสายกระแสโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมามากต่อมาก แต่สิ่งที่เราได้เรียนมาทั้งหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าสิ่งนั้นคือ ธรรมะ แต่แท้ที่จริงสิ่งนั้นก็เป็นธรรมะทั้งนั้นแหละ

กายกับใจของเราก็เป็นธรรมะ วิชาการที่เราเรียนมาตามศาสตร์สายนั้น ๆ ก็เป็นธรรมะ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาวธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาวธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแฝงอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสิ่งนั้นมีความจริงเพราะเรายังค้นไม่พบ แม้แต่ความรู้สึกของคนโดยทั่ว ๆ ไป เรื่องเกี่ยวกับกายกับใจของเรานี้ โดยปกติธรรมดาโดยทั่วไปแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายกับใจนี้ มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รู้ซึ้งถึงข้อเท็จจริงของมันแล้ว กายกับใจมันสามารถแยกออกเป็น

คนละส่วนได้ อันนี้พูดเฉพาะในทางปฏิบัติ แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เราไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ ในเมื่อกายกับใจแยกออกจากกันได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น แนวทางแห่งการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมะอันเป็นส่วนสมาธิภาวนานั้น นั่นแหละคืออุบายที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนา ต้องมีศีล แล้วก็มีสมาธิจึงจะมีปัญญา แต่ว่ากันโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การทำสมาธินี้เราไม่จำเป็นต้องมีศีลก็ได้ พูดมาถึงตอนนี้ท่านทั้งหลายอาจจะงง เพราะในลัทธิที่เขาปฏิบัติสมาธิกันบางอย่าง เช่น สมาธิเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ วิชาไสยศาสตร์บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟังบางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนมีอันเป็นไปต่าง ๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางทีถึงอาจสามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชีวิตได้ เช่น หลวงพ่อเคยศึกษาและเคยอ่านตำรามาวิชาไสยศาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาธิแล้วปล่อยตะปูไปเข้าท้องคนก็ได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิ บางทีหนังแผ่นเบ้อเร่อเสกคาถาทำสมาธิขึ้นมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือเล็กเพียงแค่หัวไม้ขีดไฟแล้วก็ดีดเข้าท้องไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้อ่านอย่านึกว่าหลวงพ่อทำได้ เป็นแต่เพียงค้นคว้าตำรับตำราแล้วก็เที่ยวถามดูคนที่เขาเคยทำกัน ก็ปรากฏเขาทำได้จริง อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สมาธิโดยทั่ว ๆ ไปนี้ เราทำสมาธิเราอาจจะไม่ต้องมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ได้ อย่างศาสนาอื่นเขาก็

ไม่มีศีล แต่เขามีสัจจะคือการทำจริง ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีศีล ๕ ศีล ๘ แต่เขาทำตามแบบอย่างเขา ๆ ก็มีสมาธิ แล้วก็มีอิทธิฤทธิ์ได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันนี้ ในอินเดียก็ยังมีพวกลัทธิบำเพ็ญสมาธิ โดยไม่ได้ปฏิญาณตนเป็นผู้มีศีล เช่น พวกชีเปลือยทั้งหลาย เขาก็ยังบำเพ็ญสมาธิของเขาอยู่ หรือผู้ไม่นิยมลัทธิเปลือย ก็ไปเป็นโยคีนั่งสมาธิอยู่บนป่าบนเขา พอเสร็จแล้วถึงหน้าแล้งก็ลงมาแข่งอิทธิฤทธิ์กัน ซึ่งพระไทยเราก็มีผู้หนึ่งที่ไปแข่งอิทธิฤทธิ์กับเขาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาให้นามว่า ท่านฤาษีประเสริฐ เป็นคนชาวจังหวัดสุรินทร์ อยู่ที่อินเดียถึง ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกว่าไปเรียนลัทธิของพวกพราหมณ์ มีอิทธิฤทธิ์ เขาลุยไฟ ท่านก็ลุยได้ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้ นอนบนขวากบนหนาม ท่านก็นอนได้ ไปเปลื้องผ้านั่งตากหิมะอยู่บนภูเขาหิมาลัย ท่านก็ทำได้ ทำได้เหมือนอย่างเขา เขาจึงยอมยกให้ว่าฤาษีไทยนี้ก็เก่งเหมือนกัน อันนี้เรื่องเหล่านี้ก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธิที่ปราศจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้น สมาธิอันนั้นไม่เป็นไปในการตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายิ่งทำได้มากเท่าไร ก็ยิ่งอวดกล้าอวดเก่ง มีทิฏฐิมานะ กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่านก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ทีนี้การศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้น ๆ เรียกว่า เรียนธรรม ซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะ

ประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีการขึ้นครูกรรมฐาน แล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกว่าทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากรู้จิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าก็รู้ได้ แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้ว ยิ่งรู้ยิ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัวมันก็ยิ่งมากขึ้นทุกที ๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่ **สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องขึ้นต้นด้วยศีล**

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้ละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด ทีนี้มีปัญหาอยู่ตรงที่ว่า เราจะละความชั่วนั้นจะละอย่างไร ถ้าใครตั้งใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งมั่นตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ศีล ๕ ข้อนั่นแหละคือพื้นฐานแห่งการละความชั่ว การทำบาปกรรมอย่างใด ๆ ก็ตาม แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดก็ยังไม่ถือว่าเป็นบาปเป็นกรรมที่เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า แต่ถ้าละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง นั่นมีหวังที่จะรับผลในชาติหน้าภพหน้า เพราะ **การละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันเป็นการเพิ่มผลของบาปกรรม** ถ้าเรางดเว้นเสียแต่วันนี้ ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบาปกรรม เช่นอย่างเมื่อวานนี้ เรามีบาปกรรมเพราะล่วงละเมิดศีล ๕ อยู่ มีน้ำหนักสมมติว่า ประมาณสัก ๑ กิโลกรัม แต่วันนี้เราตั้งใจเด็ดขาดว่าเราจะงดเว้นโทษตามหลักของศีล ๕ นั้น ก็เป็นอันว่าบาปที่มีอยู่ก็มีเพียงแค่ ๑ กิโลกรัม ไม่เพิ่มมาอีก ความรู้สึกนึกคิดในใจ

แต่เราไม่ได้แสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็ไม่เป็นอันทำบาปกรรม ที่จะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า อันนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ ให้ได้ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วนั่นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญาคือความรู้เกิดขึ้นมาย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ ทีนี้หลักตัดสินว่า เราปฏิบัติอะไรผิดอะไรถูก เราก็ต้องย้อนมามองตามหลักของศีล ๕ อีก นั่นแหละ คุณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตในใจ ถ้าหากสิ่งใดมันทำให้จิตใจเราต้องคิดที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อ ๆ ใดข้อหนึ่งอยู่ ก็แสดงว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และอีกอย่างหนึ่ง การละกิเลสด้วยความตั้งใจนี้ ก็หมายถึงละตามกฎของศีล ๕ ข้อนั่นเอง พระท่านเทศน์ว่า จงละกิเลส โลภ โกรธ หลงอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงมันเป็นโวหารการเทศน์ กิเลสในจิตในใจนี้ เราละไม่ได้ ละไม่ได้เด็ดขาด เราจะไปนึกละเอา ๆ ละไม่ได้เด็ดขาด แต่กิเลสหยาบ ๆ ที่จะพึงล่วงเกินทางกาย วาจานี้ เราละเอาได้โดยเจตนา นี่ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ทีนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราอยากจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำกันอย่างไร อันนี้ขอพักไว้ก่อนยังจะไม่อธิบายต่อ

จะขอพูดถึงเรื่อง เราจะสามารถใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร กิเลสนี้มันเป็นสิ่งดีแก่คนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของตัณหาความทะเยอทะยานอยากนี้ เป็นกิเลส ๆ เป็นของดีจริง ๆ ถ้ารู้จักใช้ ไฟก็ดี กระแสไฟฟ้าก็ดี เป็นสิ่งที่มีโทษอย่างมหันต์

แล้วก็มีคุณอย่างอนันต์เหมือนกัน ไฟนี้ถ้าใช้ไม่เป็นเอาไปจุดเผาบ้านนี้ก็วอดวายหมด แต่ถ้าไปทำความอบอุ่นหุงต้มรับประทาน ก็ใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล ในทำนองเดียวกันกิเลสที่เรามีอยู่เหมือนกัน ทุก ๆ คนมีกิเลสพอที่จะอวดกันได้พอ ๆ กันทุกคน ทีนี้กิเลสตัณหาเราเลี้ยงเอาไว้ เอาไว้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้นในการกระทำความดี คำว่าความดีนี้อะไรก็ได้ แม้แต่ความดีที่เกี่ยวกับการครองชีพที่อยู่เป็นคฤหัสถ์ ก็ได้ชื่อว่าเป็นความดี ทีนี้เราจะใช้กิเลสเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร เช่น สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอยากได้ดีอยากร่ำอยากรวย เราก็เอาศีล ๕ ข้อชิมาตีเส้นขนานเอาไว้ ถ้าเราจะใช้กิเลสในขอบเขตศีล ๕ ข้อนี้ เช่น เราอยากรวย ถ้าอยากรวยโดยสุจริต ก็กระตือรือร้นหมั่นขยัน แต่อย่าฉ้ออย่าโกง อย่าลักอย่าขโมย อันนี้เรียกว่าใช้กิเลสถูกตามกฎ ถ้าหากอย่างสมมติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลีนิครักษาคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้ามาอุดหนุนตลอดวันยังค่ำ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสละความเหน็ดเหนื่อยของท่านทำงานเพื่อผลประโยชน์ตลอดคืนยันรุ่งวันยันค่ำ ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน มีแต่ได้ประโยชน์มาโดยชอบธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตำหนิว่าเราเป็นคนโลภ หรือเป็นคนประพฤติผิดศีลธรรม นี้ขอยกตัวอย่างมาให้ท่านฟังเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ทีนี้ในเมื่อกิเลสมันมีประโยชน์สำหรับคนทุกคน เราพยายามใช้กิเลสให้มันมีประโยชน์ โดยไม่กระทบกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความยุติธรรม ทีนี้การใช้กิเลสไม่ผิดศีลผิดธรรมนี้ มันก็เป็นการสร้างความดี เราอยากได้ อยากรวย ไม่โลภ ไม่โกง อะไร

ต่าง ๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้ออทินนาทาน เราอยากรวย ไม่จี้ ไม่ปล้น ไม่ลัก ไม่ขโมย เราไม่ได้ไปฆ่าอะไร เราก็มีศีลข้อปาณาติบาต ทีนี้ เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ดี ตามพื้นเพของความเป็นฆราวาส ผู้ครองเรือน เราก็ได้ทำแต่ความดี ทีนี้ความดีที่เราจะหมายเอาเป็น ความดีนั้น มิได้หมายเฉพาะเอาแต่ว่า เราจะมานั่งหลับตาภาวนานึก พุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ใครก็ตาม ในเมื่อ มีหน้าที่อันใด เช่น หน้าที่ของความเป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความ เป็นลูก หน้าที่ของความเป็นผู้บังคับบัญชา และหน้าที่ของความเป็น ผู้ใต้บังคับบัญชา เราต่างคนต่างปฏิบัติหน้าที่ของเราโดยถูกต้องอย่าง ตรงไปตรงมา โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้น ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติ ก็ได้ เชื่อว่าเรากระทำความดี ความดีอันนี้แหละมันจะทำให้สังคม ของเรานี้สงบ และโดยเฉพาะศีล ๕ นี้แหละเป็นหลักความปลอดภัย ของสังคม พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แล้ว ก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธบริษัททั้งหลาย

ในขั้นต้นนี้ไม่อยากจะให้ใคร ๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาด ที่ว่าห้ามฆ่าสัตว์ทุกประเภทเอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล ๕ ข้อนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อปาณาติบาต พระพุทธเจ้ามุ่งไม่ให้มนุษย์ ฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ข่มเหงรังแกกัน ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นี้ก่อน ทีนี้เราก็พยายามทำจิตทำใจให้งดเว้นตามกฎนั้น ๆ อย่างจริงจังลงไป เมื่อมนุษย์งดเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนกัน การข่มเหงรังแกกัน ได้โดยเด็ดขาด โดยวิสัยสัญชาตญาณของมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเว้นจากการฆ่าเบียดเบียนกันได้เด็ดขาด อิทธิพลของความเมตตา ก็ย่อมแผ่คลุมไปถึงสัตว์ดิรัจฉานได้ ในที่สุดสัตว์ดิรัจฉานก็ฆ่าไม่ได้

นี้คือหลักความจริง ที่พูดเช่นนี้ ก็เพราะจะแก้ข้อข้องใจ ก็เพราะบางท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกคุณหมอทั้งหลายนี้ทำสงครามกับโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทุกวัน ๆ โดยบางอย่างมันก็มีตนมีตัว เช่น โรคพยาธิ เป็นต้น ประเดี๋ยวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิออกไป ประเดี๋ยว โอ้ย ทำปาณาติบาต ตายแล้ว ตกนรก นี้ปัญหาเหล่านี้พวกท่านทั้งหลายย่อมหนักใจ แล้วก็มีคนไปถามอาตมาอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านข้องใจ ท่านจะทำใจของท่านอย่างไร

อาตมาจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้แล้ว ก็ไปขอยาคุณหมอมา มาแล้วพระก็มาฉันยานี้เพื่อฆ่าพยาธิในลำไส้ ถ้าพระตั้งใจอย่างนี้พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะการฆ่าสัตว์ แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บโดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิตและมีตนมีตัวพระก็พ้นจากอาบัติ ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉีดยาลงไปสักเข็มหนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนไข้นี้มันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต แต่ถ้าท่านคิดว่าฉีดยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่เป็นบาป เพราะการฆ่าสัตว์ อันนี้มันขึ้นอยู่กับเจตนา พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยา ทีนี้อย่างโรคภัยไข้เจ็บ อย่างโรคหิดกลากนี้ มันก็มีตัวของมันทั้งนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ทายาได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าทายาเพื่อฆ่าตัวเชื้อโรค แต่ทาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันนี้การทำบาปกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ มันขึ้นกับเจตนา ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนั้น ๆ ถ้าขึ้นคำว่า ฆ่า แล้วมันก็ผิดศีลข้อ ปาณาติบาตทั้งนั้น

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่องเกี่ยวกับศูนย์ศิลปาชีพ คือที่ศูนย์ศิลปาชีพนั้น สมเด็จฯ ไปทรงแนะนำให้ราษฎรเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ทีนี้เมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหมให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้ม ๆ แล้วก็สาวไหมเอาออกมา สมเด็จฯ รับสั่งว่าทำอย่างนี้บาปไหม หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่าถ้าสมเด็จฯ ไปสั่งให้เขาเอาตัวไหมนั้นต้มลงในหม้อสมเด็จฯ ก็บาป ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นบาป หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จฯ ว่าหน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็นพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นตนเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็ปล่อยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาถึงขั้นต้องเอาตัวไหมต้มลงไปในหม้อ ถ้าในทำนองนี้สมเด็จฯ พ้นจากโทษปาณาติบาต แล้วอาตมาขอถวายพระพรถามว่า เคยมีรับสั่งให้เอาตัวหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า สมเด็จฯ รับสั่งว่าไม่เคย ถ้าหากไม่เคยสมเด็จฯ ก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงใยเรื่องบาปกรรม ในเมื่อเขาทำขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้นเขาย่อมรู้เอง เพราะเขาโต ๆ กันทุกคนแล้ว ในขั้นสุดท้ายสมเด็จฯ ก็ทรงปล่อยวางซะ สมเด็จฯ ก็เป็นที่พอพระทัยในคำตอบ เรื่องเกี่ยวกับการทำบาปทำกรรมอะไรต่าง ๆ นี้ ถ้าหากเรามีความข้องใจสงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มันก็เป็นบาปวันยังค่ำ

คนที่มีสมาธินี้ เป็นแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดี ๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณจะหาย คุณไม่ต้องตกใจ ฉันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแน่ ๆ พูดอย่างนี้ก็เป็นอุปกรณ์ช่วยให้

คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเราที่มีสมาธิ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เคยผ่านการทำสมาธิมาบ้างพอสมควรแล้ว อย่าไป อย่าเผลอไปแช่งใครเข้านะ ถ้าขืนไปแช่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่เราแช่ง ปากของคนทำสมาธิ เป็นปากที่มีสัตย์มีศีล ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนี้หมายถึงการทำสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนา และจุดมุ่งหมายของการทำสมาธินี้เพื่ออะไร นักปฏิบัตินักสมาธิทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนมาก เช่น การทำสมาธิต้องรู้ การทำสมาธิต้องเห็น ทำสมาธินี้ต้องมีอิทธิฤทธิ์ ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนี้ ทีนี้ถ้าหากเราไปสำคัญมั่นหมายว่าเราจะต้องรู้ ต้องมีนิมิต ต้องเห็นโน้นเห็นนี่ หรือต้องมีอิทธิฤทธิ์ ถ้าเผื่อเราทำไม่ได้อย่างที่ว่านั้น เราก็เกิดท้อแท้ แต่ความจริงสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องถือว่าเป็นผลงานซึ่งเกิดจากการปฏิบัติของเรา สิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติจนกลายเป็นมหาสติ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะยึดเอาเป็นที่พึ่ง **แต่สิ่งที่เราจะยึดเป็นที่พึ่งนั้นคือตัวสติที่เด่นชัดขึ้น สติที่เด่นชัดขึ้นนี้มันกลายเป็นสติพละ เป็นสติมีกำลัง ในตอนต้น ๆ กำลังของสติมันแผ่ทั่วกาย หรือแผ่ซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันก็กลายเป็นสตินทรีย์ สตินทรีย์คือ** ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เป็นใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มีความสงบ ประคับประคองจิตให้ไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมตามความเป็นจริง นี้เราต้องการความมีสติเท่านั้น ในเมื่อสติตัวนี้เราอบรมให้แก่กล้าขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้น สักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้น ๆ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้

แสดงว่าสติของเรามีกำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาวธรรมทั้งปวง ในเมื่อเรามีสตินทรีย์เป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ ตั้งแต่ขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ในที่สุดก็สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ตามต้องการ เพราะฉะนั้น ขอย้ำอีกทีว่า **การพิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรมภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้นคือ สติตัวเดียวเท่านั้น** ทำสติให้เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกายของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อยไม่วุ่นวาย สิ่งที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเรานี้มีอะไรเป็นใหญ่โดยธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ท่านเรียกว่า **อินทรีย์** ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะเขามีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาเอง โดยไม่มีใครสามารถจะก้าวก่ายหน้าที่ของเขาได้ ตามีหน้าที่ดูก็ดูอย่างเดียว จะอุตริไปฟังช่วยหูไม่ได้ หูมีหน้าที่ฟังอย่างเดียว จะอุตริไปดูก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นใหญ่ในกายของเรา ตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ใจนึกคิดและเก็บอารมณ์ สิ่งอื่นจะไปก้าวก่ายหน้าที่กันไม่ได้ นี่คือความเป็นใหญ่ ทีนี้เมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็นสตินทรีย์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติก็กลายเป็นความเป็นใหญ่ภายในจิตของเรา **สติวินโย** เรามีสติเป็นผู้นำ สติจะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ตามขั้นตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ อีกอย่างหนึ่งเมื่อท่านทั้งหลายได้ภาวนา หรือพิจารณาธรรมไปถึงขั้นนามธรรม คือจิตสงบนิ่งสว่างแล้ว มีแต่สิ่งรู้อันเป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนาน ๆ เข้าสภาพจิตนั้นจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านควรจะย้อนหันมาพิจารณากาย

เริ่มต้นแต่ดูแต่ลมหายใจ หรือพิจารณากายคตานุสสติ หรือพิจารณาตามแผนที่ท่านเคยวิจัยร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาตมาว่าการเจริญอสุภกรรมฐานก็ดี ธาตุกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสรีระ ร่างกาย หรืออาการ ๓๒ กายคตานุสสติก็ดี พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ง่ายเพราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่างพวกอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ไม่เคยผ่าตัดศพมา ไปนั่งนึกหลับตาเอาแทบเป็นแทบตาย กว่าจะเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านทั้งหลายมีอุปกรณ์อยู่แล้ว

** อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบสามารถทำจิตให้รู้ได้ เราก็ยึดอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมุติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิตตัวเองไว้ว่านี่คืออะไร แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้ **ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจคือความว่างของจิต สมาธิก็เกิด การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิปัสสนาคือปัญญาก็เกิด** **

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติปัญญาความรู้ของท่านทั้งหลายก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และคุณธรรม จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนา โดยทั่วหน้ากัน.

บริกรรมภาวนาและการตามกำหนดรู้

แสดงธรรม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

เมื่อ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นแนวคิดของท่านทั้งหลาย ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เราเคยได้ยินได้ฟังและได้ศึกษากันมามากพอสมควร แต่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจว่า ธรรมะนั้นเป็นของพระพุทธเจ้าไปเสียหมด ของเราเลยไม่มี ในเมื่อเราเข้าใจอย่างนั้น การที่จะแสวงหาธรรมะนั้นจึงเป็นของยากลำบากเหลือเกิน ซึ่งบางครั้งเราก็ไปเที่ยวแสวงหาธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ จากพระภิกษุสงฆ์บ้าง จากสำนักครูบาอาจารย์บ้าง ซึ่งสุดแล้วแต่เราจะมั่นใจว่าที่ไหนพอจะแจกธรรมะให้แก่เรา แต่ความจริงนั้นธรรมะเป็นของเรามาแต่ไหน แต่ไรแล้ว ธรรมะที่เป็นของเรานั้น หมายถึงสภาวธรรมที่เรามีอยู่กันทุกคน สภาวธรรมอันนี้หมายถึงกายกับใจ

กายกับใจ เป็นธรรมะของเรา เพราะฉะนั้น เรามีกายมีใจเป็นสมบัติของเราเอง เราจึงมีธรรมะประจำกันอยู่ทุก ๆ คน ธรรมะของเรานี้ทั้งส่วนกายและส่วนใจ เราสามารถจะปรับปรุงให้เจริญเติบโตขึ้นได้ ส่วนกายเราบำรุงเลี้ยงด้วยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเป็นคำ ๆ แล้วก็ทำให้เนื้อหนังมังสังทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ในกายนี้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน อันนี้เป็นความ

เจริญเติบโตส่วนกาย ซึ่งเกิดจากการบำรุงเลี้ยง

ส่วนใจนั้น ก็เป็นสิ่งที่เราสามารถจะปรับปรุงและบำรุงให้เจริญเติบโตได้ด้วยวิทยาการต่าง ๆ เช่น อย่างบรรดาท่านทั้งหลายซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ก็ดี เป็นนักศึกษาก็ดี ได้ผ่านการปรับปรุงจิตใจของเราให้เจริญเติบโตมาเป็นลำดับ ๆ เริ่มต้นตั้งแต่การหัดอ่าน หัดเขียนหนังสือ ระดับชั้นประถม มัธยม แล้วก็อุดมศึกษา มหาวิทยาลัยมาเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งจบปริญญาขั้นสูงสุด คือ ปริญญาเอก อันนี้คือวิถีทางที่เราปรับปรุงความเจริญให้กับจิตใจของเรา คือ ให้มีวิชาความรู้ตามอันดับนั้น ๆ ซึ่งสุดแล้วแต่ใครจะสามารถมากน้อยเพียงไร ผู้ที่มีความสามารถมากหน่อย ก็สามารถที่จะเรียนจบถึงขั้นด๊อกเตอร์ หรือปริญญาเอก ดังที่ปรากฏอยู่แล้วนั้น อันนี้เป็นวิทยาการทางคดีโลก เป็นวิชาการสำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างตนเองและฐานะ จนกระทั่งเกียรติยศ เกียรติศักดิ์ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองมาเป็นลำดับ วิทยาการทางโลกนั้น เราสามารถที่จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปได้หลายทาง ทั้งทางที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม และทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น วิชาความรู้ทางคดีโลกนั้น ถ้าหากขาดธรรมะ หรือศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้นให้เป็นไปในทางที่ไม่ค่อยจะถูกต้อง ซึ่งอาจจะยังผลให้สังคมต้องเดือดร้อนวุ่นวาย แต่ถ้าเรามีศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม หรือเป็นแนวทางปฏิบัติ เราก็สามารถจะใช้วิชาการนั้น ๆ ให้เป็นไปในทางที่มีคุณมีประโยชน์

หลักการที่จะใช้วิชาการให้เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างจริงจัง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายอมรับเอาหลักศีล ๕ ประการ มาเป็น

หลักแห่งการควบคุมการใช้วิชาการนั้น ๆ ใครมีวิชาความรู้มีความสามารถมากน้อยเพียงไรก็ตาม หรือใครอาจจะมีกิเลสมากน้อยเพียงไรก็ตาม เช่น มีตัณหาความทะเยอทะยานอยากในทรัพย์สมบัติ ในลาภยศสรรเสริญ จะทะเยอทะยานมากน้อยเพียงใดก็ตาม แต่เราเอาศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ ศีล ๕ จึงเป็นหลักการของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ในสังคม และอีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ ประการนี้ เป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม ถ้าหากสังคมมีศีล ๕ ประการนี้เป็นเครื่องควบคุมการประพฤติ ปฏิบัติทางกาย ทางวาจา สังคมสามารถที่จะมีความอยู่เย็นเป็นสุขและมีความสงบ ถ้าเมื่อศีล ๕ บริบูรณ์ดีแล้ว ไม่เฉพาะแต่ทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุขเท่านั้น ยังทำให้หมู่คณะในสังคมนั้น ๆ เกิดความพร้อมเพรียงสามัคคีซึ่งกันและกัน ความสามัคคีนี้เป็นหลักธรรมที่เราปรารถนาอย่างยิ่ง เคยได้ยินบางประเทศ เราอาจจะคิดว่าเขาไม่นับถือพระพุทธศาสนา อันนี้ได้ยินคำบอกเล่าที่คนเขาไปรู้ไปเห็นแล้วเขาบอกเล่าให้ฟัง

เขาว่า ในประเทศเกาหลีนั้น เขายึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติอยู่ ๓ ข้อ

๑. อัตตา หิ อัตตโน นาโถ *ตนเป็นที่พึ่งของตน*

๒. วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ *จะล่วงทุกข์ไปได้เพราะความเพียร*

๓. สุขา สังฆัสสะ สามัคคี *ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะให้เกิดสุข*

อันนี้เป็นหลักธรรมที่ประเทศเกาหลีเขายึดเป็นหลักปฏิบัติและได้ทราบว่าเขาถือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องรณรงค์ เพื่อให้ประชากรของประเทศได้ประพฤติปฏิบัติโดยทั่วกัน คือเขาถือคติอย่างนี้ เขาถือว่า อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เขาถือหลักง่าย ๆ ว่า ในเมื่อเราประสบอุปสรรคใด ๆ จะยากง่ายเพียงไรก็ตาม เขาถือคติว่าเขาจะต้องพยายามช่วยตัวเองจนกว่าจะหมดความสามารถ ในเมื่อเขาหมดความสามารถแล้ว เขาจึงจะขอความช่วยเหลือจากคนอื่น นี่เขาอบรมกันอย่างนี้

ประการที่ ๒ ความพากเพียร ความพยายาม เขาอบรมให้ประชากรของเขามีความอุตสาหะวิริยะในการศึกษา ในการค้นคว้า ในการทำงาน ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อความมีหลักฐานมั่นคง โดยอาศัยหลักธรรมคือความเพียรเป็นจุดสำคัญ

ประการสุดท้ายคือ ความสามัคคี ความพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน อันนี้เขาถือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องอบรมสั่งสอนกุลบุตรลูกหลานของเขาให้ประพฤติปฏิบัติให้ได้โดยทั่วกัน เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้กระมัง เกาหลีจึงมีความเจริญรุ่งเรืองรวดเร็วนัก อันนี้เป็นตัวอย่างของชาวต่างประเทศ ซึ่งได้ยินแล้วเอามาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง

ณ โอกาสนี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงพากันสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมคือ สมาธิภาวนา เพื่อจะเป็นหลักจิตหลักใจ เพื่อจะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน เพื่อจะเป็นการสนับสนุนวิชาความรู้ให้มีความเข้าใจแตกฉานยิ่งขึ้น เพราะการทำสมาธินี้ ถ้าหากใครทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง จะเป็นคุณธรรมที่สนับสนุนวิชาการที่เราเรียนมา เช่น

อย่างท่านมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ หรือวิชาแขนงใดก็ตามที่เรียนจบมาแล้ว ถ้าสามารถจะทำสมาธิให้ถูกต้องได้ สมาธิอันนั้นจะเป็นอุปกรณ์แก่วิชาความรู้ และการงานที่เราทำและรับผิดชอบอยู่ ซึ่งบางทีก็อาจจะมีตัวอย่าง ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้ยินได้ฟังมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิศวะที่ใช้วิชาสมาธินี้สนับสนุนวิชาการ หรือการค้นคว้าต่าง ๆ ให้สำเร็จมาด้วยดี

แต่สำหรับวันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง **สมาธิภาวนา** ความหมายของคำว่า **สมาธิ** ซึ่งจะว่าตามหลักวิชาการในทางปริยัตินั้น หรือเรียกว่าพูดตามภาษาวัด ๆ **สมาธิ** ก็คือ **ความตั้งใจมั่น** แต่สำหรับในที่นี้ ขอใช้คำว่า **สมาธิ คือ ความมั่นใจ** **ภาวนา** ก็คือ **การอบรมกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในระบอบแห่งศีลธรรมที่ชอบ** ดังนั้นอาตมาจะไม่พูดอะไรให้มากความ เพราะท่านทั้งหลายได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะกันมาบ้างพอสมควร จะแนะนำวิธีการทำสมาธิในเบื้องต้น



๑

การที่จะทำสมาธิในเบื้องต้น ถ้าหากว่าจะทำเป็นกิจจะลักษณะหรือตามแบบฉบับของการทำสมาธิ โบราณาจารย์ท่านสอนให้ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็แผ่เมตตา คือ เจริญพรหมวิหารนั่นเอง อันนี้ท่านทั้งหลายก็คงจะเข้าใจ ทีนี้ในเมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์แผ่เมตตาเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตามแบบที่เหมือน ๆ ที่พระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ เอามือซ้ายวางไว้บนตัก เอามือขวาวางทับลงไป กำหนดในจิตใจของเราว่าพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าไม่มีตัว ไม่มีตน พระธรรมก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระสงฆ์ก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นคุณธรรม

ซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจของผู้ปฏิบัติ แม้เจ้าชายสิทธัตถะที่ได้ชื่อว่าเป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะมีคุณธรรมความเป็นพุทธะ และมีธรรมะอยู่ในจิตในใจ และมีกิริยาการปฏิบัติดีการปฏิบัติชอบอยู่ในจิตในใจ ท่านจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์รวมอยู่ในจุดเดียวกัน



ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วจงกำหนดใจลงในระหว่างกลาง ๆ คือ กลางระหว่างความยินดี ระหว่างความยินร้าย ทำใจให้เป็นกลาง นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็กำหนดลงที่จิต นึก พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น นึก พุทโธ เฉย ๆ นึกด้วยความเบาใจ อย่าไปกด ไปข่ม ประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออย่าไปบังคับจิตให้เกิดความสงบ หน้าที่เพียงแค่นึก พุทโธ ๆ ๆ เฉย อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะสว่าง เมื่อไรจะรู้ เมื่อไรจะเห็น เมื่อไรจะเกิดอะไรขึ้นมา อย่าไปคิดทั้งนั้น หน้าที่เพียงแค่นึก พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว



นึก พุทโธ อยู่อย่างนั้น จิตสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม ไม่ต้องไปกังวล เอาแต่ว่าเรานึก พุทโธ ให้มากที่สุด นึกจนกระทั่ง พุทโธ กับจิตของเรานี้ติดกันเหนียวแน่นไม่พรากจากกัน จนกระทั่งความตั้งใจนึก พุทโธ หายขาดไป แล้วจิตของเรานึก พุทโธ เองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น ในเมื่อจิตมาติดกับ พุทโธ และนึกว่า พุทโธ โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมีความสงบลงไปแล้ว เมื่อ

จิตนึก **พุทโธ** ๆ อยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้จิตนึก **พุทโธ** ๆ อยู่อย่างนั้น ครั้นนึกไปนึกมา **พุทโธ** หายไป จิตไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่นิ่งอยู่เฉย ๆ ในช่วงนี้อะไรจะเกิดขึ้นก็ตามให้กำหนดรู้ลงที่จิต ๆ อยู่อย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปเอะใจ หรืออย่าไปตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ในช่วงนี้บางครั้งผู้ภาวนาอาจจะเกิดมีอาการสั่นนิดหน่อย หรือมีอาการขนลุกขนพอง มีอาการคล้าย ๆ กับว่าตัวเบาจะลอยขึ้นบนอากาศ มีอาการคล้าย ๆ กับว่าตัวใหญ่โตสูงขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว นี้คือหลักการภาวนาในเบื้องต้น

ในเมื่อผู้ภาวนากำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นที่ทำให้เรารู้สึกแปลกใจที่สุดคือ **ความมีปีติ** ในตอนนี้ปีติบังเกิดขึ้น ในเมื่อปีติบังเกิดขึ้น ความรู้สึกภายในจิตจะรู้สึกสว่างไสว แล้วความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งลงไป คำบริกรรมภาวนาหายไป แล้วจิตก็สงบลงไปเรื่อย ๆ **เกิดปีติ เกิดความสุข** ในตอนนี้รู้สึกว่าจิตของผู้ภาวนามีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อมีความสุขแล้ว **นิวรณ์ ๕** คือ **กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในการภาวนาก็หายสิ้นไป มีแต่ความสบายปลอดโปร่งภายในจิต ผู้ภาวนาก็ควรจะกำหนดรู้จิตไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดไปอย่างจริงจังแล้ว ความรู้สึกว่ากายก็จะหายไป ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็จะหายไป จิตของผู้ภาวนาจะสงบนิ่ง สว่างอยู่ มีสภาวะรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น กายหายไปหมดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียว สว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้คือการภาวนา ซึ่งสำเร็จด้วยการบริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาในขั้นต้น

 ๒



ถ้าหากว่าผู้ภาวนานั้นทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิดังที่กล่าวอย่างนี้บ่อย ๆ ถ้าจิตมันไปติดสมาธิอยู่ขั้นนี้ ความรู้ความฉลาดไม่เกิดขึ้น ให้ผู้ภาวนาฝึกหัดพิจารณา การฝึกหัดพิจารณาควรจะน้อมเอาเรื่องของ **กายคตาสติอันเป็นแผนการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติกำหนดตามรู้กาย

สติกำหนดตามรู้กายนี้มีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายนอก อีกอย่างหนึ่งกำหนดรู้กายภายใน กำหนดรู้ตามกายภายนอก คือ หมายถึงว่าทำสติรู้ในเวลาที่เราเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว เดินรู้ว่าเราเดิน ยืนรู้ว่าเรายืน นั่งรู้ว่าเรานั่ง นอนรู้ว่าเรานอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด รู้ว่าเราคิด ทำสติรู้อย่างเดียว อันนี้เป็นการกำหนดกายคตาสติในภายนอก ส่วนการกำหนดกายคตาสติภายในนั้น หมายถึงการกำหนดอาการ ๓๒ คือ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ให้น้อมจิตน้อมใจไปในแง่แห่งความเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก คือ พิจารณาว่าผมก็ไม่งาม ขนก็ไม่งาม เล็บก็ไม่งาม ฟันก็ไม่งาม หนังก็ไม่งาม เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก หลักฐานที่เราพึงจะหยิบยกมาพิจารณา ถ้าหาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของเราเป็นสิ่งที่สวยงามแล้ว เราจะอาบน้ำทำไม เราจะฟอกสบู่ทำไม จะตกแต่งทำไม ที่เราทำเช่นนั้นเพราะเหตุว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่ไม่สวยงามนั่นเอง ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ไปได้ เดินได้ กิน ดื่ม ทำ พูดได้ ก็ยังเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครกถึงขนาดนี้ ถ้าหากสมมติกายนี้ตายลงไปแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เกิดเน่าเปื่อยผุพังไป ความปฏิกูลน่าเกลียด โสโครก จะปรากฏมากน้อยเพียงไร อันนี้เราหมั่น

พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น พิจารณาจนกระทั่งจิตของเราชำนาญในการพิจารณา คล่องต่อการพิจารณา

ในตอนต้น ๆ เราก็ตั้งใจนึกคิดเอาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ในที่สุดเมื่อจิตของเราเริ่มจะมีความสงบลงไป พอสงบลงไปได้นิดหน่อย เพราะอาศัยการฝึก การอบรม การปรับปรุงปฏิปทา การตกแต่ง และการพิจารณานั้น ๆ แล้วจิตของเราก็จะปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาได้เอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ทีนี้ถ้าเผื่อเราทำได้อย่างที่ว่า จิตของเราปฏิวัติไปสู่การพิจารณาเอง โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ หรือเรียกว่าพิจารณาเองโดยอัตโนมัติ หนัก ๆ เข้า จิตก็จะสงบลงไป เริ่มแต่อุปจารสมาธิ ถึงอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตนั้นจะมีสติปัญญา ย่อมจะปรากฏนิมิตขึ้นมาให้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นสิ่งที่ปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก โดยภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตในใจ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่างนี้ทุกท่าน ทุกคน บางท่านก็สักแต่ว่ามีความรู้ซึ้งถึงจิตถึงใจ ว่าสิ่งดังกล่าวเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก แล้วจิตก็ยอมรับสภาพของความเป็นจริงว่าเป็นของปฏิกูล การพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ให้เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียดนั้น เป็นอุบายที่จะถ่ายถอนราคะความกำหนัดยินดีไม่ให้เกิดขึ้นกลุ้มรุมจิตใจ จะได้มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมในขณะนั้นอย่างคล่องแคล่ว โดยไม่มีอุปสรรคใด ๆ อันนี้คือขั้นแห่งการพิจารณา

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่ทำดังที่กล่าวมา เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น **พุทโธ ๆ** เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ทำทีไรก็นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ขึ้นมาได้ ผลของการบริกรรมภาวนาจะยังจิตให้สงบลงไปแล้ว ถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วจะนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในขณะนั้นจิตจะไม่เกิดความรู้ เพราะจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ในเมื่อจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่มีการสัมพันธ์ติดต่อกับโลกภายนอก ย่อมปราศจากความรู้ เพราะฉะนั้น จิตจึงไปนิ่งอยู่ในท่าทีที่สงบ สว่างอยู่อย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น คอยสังเกตดูเมื่อจิตถอนออกจากความนิ่ง คือออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อถอนมาถึงระดับอุปจารสมาธิ จิตย่อมเกิดมีความคิด ในเมื่อจิตมีความคิดให้ผู้ภาวนาจงกำหนดทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้เพียงแต่สักว่ารู้เฉย ๆ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์หรือค้นคิดด้วยความตั้งใจ เป็นแต่เพียงกำหนดจดจ่ออยู่ที่จิตคอยจ้องดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในเมื่ออะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้อะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้ รู้ไปเฉย ๆ เพราะความคิดนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุบายที่ทำสติสัมปชัญญะให้มีพลังดีขึ้น ในเมื่อสติมีกำลังดีขึ้น เรียกว่า **สติพละ** สามารถทำจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ในท่าทีที่สงบนิ่ง และกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตตลอดเวลา แต่ยังไม่สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้เกิดภูมิรู้ภูมิธรรมขึ้นมาได้ด้วยอาศัยจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก ย่อมทำให้สติมีกำลังขึ้นในเมื่อสติมีกำลังขึ้น สติตัวนี้กลายเป็น **สตินทรีย์** คือ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สามารถที่จะปฏิวัติจิตให้ก้าวไปสู่ภูมิความรู้ ไปสู่ภูมิธรรมได้เอง

โดยอัตโนมัติ อันนี้คือผลแห่งการเจริญภาวนาในขั้นต้น เป็นอันสรุปใจความได้ว่า การภาวนา หรือการทำจิตทำใจนั้น เราจะสรุปเป็นขั้นตอนได้ ๓ ขั้นตอน

๑. ขั้นบริกรรมภาวนา

๒. ขั้นฝึกหัดจิตให้รู้จักพิจารณา

๓. ขั้นตามรู้

1 ขั้นบริกรรมภาวนาก็มีนัย มีการบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น จนกว่าจิตจะบริกรรมภาวนาเองโดยอัตโนมัติ แล้วยังจิตให้สงบเป็นสมาธิตามขั้นตอน 2 ขั้นแห่งการพิจารณาเป็นการฝึกหัดจิตให้ก้าวเดิน ฝึกหัดให้จิตเกิดสติปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ 3 ขั้นตามกำหนดรู้หมายถึง ตั้งใจกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรานั้น เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นสภาวธรรมในเมื่อจิตมีสภาวธรรมเป็นเครื่องรู้ สติมีสภาวธรรมเป็นเครื่องระลึกย่อมสามารถที่จะสร้างสติตัวนี้ให้กลายเป็นมหาสติได้ด้วยประการฉะนี้

ท่านทั้งหลาย ถ้าหากว่าจะเป็นนักภาวนากันอย่างจริงจัง ขออย่าได้ไปสงสัยในวิธีการนั้น ๆ อารมณ์ของกรรมฐานเพียงแค่สมถะก็มีอยู่ ๔๐ อย่าง เริ่มต้นแต่ อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น ทีนี้ถ้าหากว่าบางท่านอาจจะมีความสงสัยว่า อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีตั้ง ๔๐ อย่าง เราจำเป็นต้องทำให้ครบถึง ๔๐ อย่างหรือไม่ อันนี้ไม่จำเป็น ทำเพียงอย่างเดียวก็ได้ชื่อว่าได้ผล หรือเรียนจบกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดจะยึดอารมณ์อันใดเป็นเครื่องบริกรรมภาวนาก็ดี เช่น จะภาวนาพุทโธ หรือยุบหนอพองหนอ

สัมมาอรหัง หรืออะไรก็แล้วแต่ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เป็นแต่เพียงอุบายชักจูงใจให้สงบเป็นสมาธิเท่านั้น จึงไม่สมควรที่จะไปสงสัยในวิธีการแห่งการปฏิบัติ การบริกรรมภาวนาเป็นแต่เพียงเราหาอารมณ์มาเป็นคู่ของใจ ฝึกหัดกับใจให้ใจมันนึกอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวได้นาน ๆ เพื่อเป็นการตัดความกังวล หรือตัดความวุ่นวายที่จิตมันแผ่ซ่านไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ที่จุดเดียว เช่น ภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น

ท่านภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น แม้จิตจะไม่สงบก็ตาม หรือสงบก็ตาม ให้นึกภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** อยู่อย่างนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก **พุทโธ** ไว้ตลอดเวลา นึกจนกระทั่งจิตมันติดกับ **พุทโธ** **พุทโธ** ติดกับจิต จิตเป็น **พุทโธ** **พุทโธ** เป็นจิต แม้บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจจะนึก **พุทโธ** จิตของเราก็นึกขึ้นมาเอง อันนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตติดกับคำว่า **พุทโธ** หรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะมีใครกล่าวว่า การภาวนาอย่างนั้นไม่ดี อย่างนี้จึงดี อะไรทำนองนี้ อย่าได้ไปสนใจ เราจะเอาอะไรก็ได้ ถ้าสมมติว่าจิตของเรานี้มันไปติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น เช่น อย่างเราจะภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** แต่มันไม่อยู่กับ **พุทโธ** มันชอบวิ่งไปหาสิ่งอื่นที่เราเคยติดมาแล้ว ก็ให้เอาสิ่งนั้นแหละมาบริกรรมภาวนา เช่น อย่างสมมติว่า ในขณะที่เราภาวนา มันคิดถึงใครคนหนึ่ง ก็เอาชื่อของคน ๆ นั้นมาบริกรรมภาวนา เพราะจิตมันติดอยู่แล้ว มันก็ติดเร็วขึ้น ในเมื่อจิตมีการติด มันก็ย่อมเกิดความสงบ ในเมื่อสงบแล้วมันไม่ฟุ้งซ่าน มันก็อยู่ในอารมณ์เดียว

ในเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์เดียว จิตก็เกิดเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริง แม้แต่บริกรรมภาวนามันก็ทิ้งไป ในเมื่อมันทิ้งบริกรรมภาวนาแล้ว มันก็เป็นตัวของตัวเองไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เป็นเหตุให้เราได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเราว่ามันเป็นอย่างนี้ ในเมื่อจิตมันปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นตัวของมันเอง มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไร มันก็เป็นอิสระ ในเมื่อเราฝึกหัดให้มันเป็นอิสระบ่อย ๆ เข้า พละ คือกำลังมันก็เกิดขึ้นมากขึ้นทุกที ๆ จนสามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติตลอดไป

ความเป็นปกติของจิตนั้น ความเป็นปกติของจิตในภายในหมายถึงจิตเข้าอยู่ในสมาธิ สละอารมณ์ทั้งปวงแล้ว จิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้เป็นความปกติของจิตภายใน ในเมื่อจิตออกมาสู่อารมณ์ภายนอก เช่น สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา จมูก หู ลิ้น กาย ใจ จิตเป็นแต่เพียงสัมผัสรู้ รู้แล้วไม่ยึดถือสิ่งเหล่านั้น เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พอพูดมาถึงตอนนี้ท่านผู้ฟังอาจจะเข้าใจว่า ในเมื่อจิตไม่สนใจกับสิ่งใด ๆ จิตจะไม่กลายเป็นจิตที่ไร้สำนึกไม่เอาไหนหรือจะไม่กลายเป็นจิตขี้เกียจขี้คร้านไม่เอาการเอางานหรือ ข้อนั้นไม่พึงสงสัย ถ้าหากว่าจิตมันผ่านการเป็นสมาธิ ผ่านการเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเด็ดขาดแล้ว มันจะเกิดสนใจในหน้าที่การงาน เกิดความสนใจในหมู่คณะ เกิดความสนใจในหน้าที่ ที่เราจะต้องรับผิดชอบ ผู้ที่เคยขี้เกียจทำงานก็จะขยันขึ้น ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับจิตใจของตัวเอง ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับการงาน ขาดความรับผิดชอบ มันจะมีความรับผิดชอบมากขึ้น อันนี้คือผลของการทำสมาธิ

การทำสมาธิเช่นอย่าง เราจะไปเข้าห้องกรรมฐานไม่เอาไหนเลย ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดเลย อันนั้นมันก็ไม่ดี เพราะเราทิ้งงานทิ้งการส่วนอื่น **การทำสมาธินี้ เรามีความมุ่งหวังที่จะให้เรามีพลังจิต มีสติสัมปชัญญะต่อสู้กับงานการที่เรารับผิดชอบอยู่ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถที่จะแก้ปัญหาสังคมได้** ไม่ใช่ว่าทำสมาธิแล้ว ไปหลับหูหลับตาไม่เอาไหน แบบนั้นไม่ถูกต้องแน่ ทำสมาธิเป็นแล้วต้องสนใจในการงาน สนใจในหมู่คณะ สนใจในการรับผิดชอบ สนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นสภาวธรรม

ได้กล่าวแล้วว่า กายกับใจของเราเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติฉันใด บุคคลภายนอก สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ที่เราประสบอยู่ทุกวินาที สิ่งเหล่านั้นก็เป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง **นักปฏิบัติสมาธิต้องสู้ ๆ ต่อการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะการทำสมาธินี้ ทำให้จิตมีสมาธิความตั้งมั่น มีความมั่นใจ ๆ ต่อหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบอยู่** อันนี้คือผลของการทำสมาธิในขั้นนี้ ถ้าหากเราฝึกหัดทำสมาธิในขั้นต้น พอที่จะจับหลักแห่งการทำสมาธิ สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สามารถที่จะน้อมจิตไปพิจารณา สามารถที่จะทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์นั้น ๆ คือ ตามรู้เหตุการณ์นั้น ๆ จนทัน ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องด้วยประการฉะนี้

ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟังก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้.

ปุจฉา - วิสัชนา

เรื่อง สมาธิภาวนา

<u>ถาม</u> *เมื่อยังไม่ได้ทำสมาธิภาวนานอนหลับแล้วไม่ค่อยฝัน แต่เมื่อฝึกหัดทำสมาธิภาวนาแล้ว นอนหลับแล้วมักจะฝัน เพราะเหตุใด*

<u>ตอบ</u> การภาวนาเป็นอุบายที่ทำให้จิตเกิดมีสมาธิ โดยปกติผู้ภาวนาจะเป็นบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หรือดูลมหายใจก็ตาม มันเป็นอุบายให้จิตเกิดมีสมาธิ วาระแรกของความเกิดมีสมาธิแห่งจิตนั้น คือ การนอนหลับ เช่น อย่างเราภาวนาแล้วมันมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป เหมือนจะนอนหลับ แล้วก็เกิดเป็นความหลับขึ้นมา เมื่อหลับลงไปแล้วมันหลับไม่สนิท จิตกลับตื่นเป็นสมาธิอ่อน ๆ ในเมื่อจิตมีสมาธิอ่อน ๆ จิตมีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็มีความรู้สึกว่า มีความสว่างเรือง ๆ จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จึงเกิดนิมิตฝันขึ้นมา อันนี้มันเกิดสืบเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นต้น ๆ เพราะในตอนนี้สติสัมปชัญญะ ยังไม่มีพลังเพียงพอที่จะประคับประคองจิต ให้อยู่ในสภาวะที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ได้ เพราะเมื่อหลับลงไปแล้ว ความรู้สึกมันรู้สึกลอย ๆ คว้าง ๆ ไป จะว่าหลับก็ไม่ใช่ จะว่าตื่นก็ไม่ใช่ มันอยู่ครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็ทำให้เกิดฝัน

<u>ถาม</u> *การฝึกสมาธิจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิอย่างเดียวหรือไม่*

<u>ตอบ</u> ไม่จำเป็น นอกจากเราจะทำเป็นพิธีการเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

<u>ถาม</u> *ถ้าเรานอนสมาธิก่อนจะหลับ โดยทำให้เราหลับง่ายเข้า ถือเป็นสมาธิหรือไม่*

<u>ตอบ</u> ถือเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ดีที่สุด ถ้าฝึกทำสมาธิเวลานอน ถ้านอนหลับลงไปแล้ว จิตเกิดเป็นสมาธิเวลานอน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตจะดีมากขึ้น

<u>ถาม</u> *ขณะนั่งสมาธิ มีภาพเหตุการณ์เกิดขึ้น จะทราบได้อย่างไร ว่าสิ่งนั้น ภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือนึกคิดขึ้นเอง เช่น ครั้งหนึ่ง ขณะนั่งสมาธิ มีคนรู้จักที่ตายไปแล้วมาปรากฏ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยนึกถึงเขามาก่อน อยากทราบว่า ภาพนี้เป็นจริงหรือไม่ ถ้าจริงเกิดขึ้นได้อย่างไร*

<u>ตอบ</u> ภาพนี้เป็นทั้งจริง และไม่จริง ถ้าหากว่านิมิตนั้นในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นจริง ก็เป็นเรื่องความจริง แต่ถ้านิมิตมันเกิดขึ้นแล้วไม่จริง ก็ไม่จริง อันนี้สุดแท้แต่จิตของเราจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมา ถ้าหากว่า จิตของเรามีความมั่นคงเพียงพอ มีสติสัมปชัญญะเพียงพอ นิมิตที่เกิดขึ้นนั้น มันก็เป็นความจริง แต่ส่วนมากภาพนิมิตในขั้นต้น ๆ นี้ มันจะเกิดขึ้นในระยะที่เราบริกรรมภาวนา แล้วรู้สึกว่าจิตมันเคลิ้ม ๆ เกิดสว่าง จิตมันลอยเคว้งคว้าง สติสัมปชัญญะยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ กระแสจิตส่งออกไป

ข้างนอก แล้วก็เกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา อันนี้ให้ทำความเข้าใจว่า เป็นมโนภาพเอาไว้ก่อน อย่าเพิ่งสำคัญมั่นหมายว่าเป็นความจริง ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์อันหนึ่ง เราอาจจะกำหนดรู้ภาพนิมิตอันนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงให้เรารู้ในแง่กรรมฐาน ได้แก่ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น ก็ได้

<u>ถาม</u> *การปฏิบัติที่ใช้คำภาวนาว่า พุทโธ จะใช้พร้อมกับการเพ่งกสิณ เช่น สีเขียว เป็นต้น ได้หรือไม่*

<u>ตอบ</u> อันนี้แล้วแต่ความถนัด หรือความคล่องตัวของท่านผู้ใด การภาวนาเป็นการนึกถึงคำพูดคำหนึ่ง คือ พุทโธ แต่การมองสีเขียว เพ่งสีเขียวเป็นเรื่องของตา เป็นเรื่องของสายตา จะใช้พร้อมกันกับ พุทโธ ๆ ไปด้วยก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ว่าถ้าจะภาวนาพุทโธแล้วลมหายใจควรจะคู่กับ พุทโธ เป็นเหมาะที่สุด เพราะว่าเมื่อภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก โดยปกตินักภาวนาเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว คำภาวนาจะหายไป เมื่อคำภาวนาหายไปแล้ว จิตจะไปยึดลมหายใจเป็นเครื่องรู้ จะได้ตามลมเข้าไปสู่ความสงบอย่างละเอียดนิ่งจนถึงอัปปนาสมาธิ จะใช้ลมหายใจพร้อมกับนึกกำหนดอานาปานุสสติก็ได้ ลมปราณ คือ ลมหายใจ อานาปานุสสติ ก็คือ ลมหายใจเป็นอันเดียวกัน

<u>ถาม</u> *เมื่อจิตติดอยู่ปีติ และความสุข มีอยู่บ่อย ๆ ครั้งจนไม่อยากจะถอนออกจากสมาธิ จะมีอุบายแก้ไข ได้อย่างไร*

__ตอบ__ ในขั้นนี้ ยังไม่ต้องการอยากจะให้ใช้อุบายแก้ไข เพราะจิตที่มีปีติและความสุข ตามที่ท่านว่านี้ ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ให้พยายามฝึกให้มีปีติ มีความสุข ให้มันอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ อันนี้เป็นความรู้สึกสัมผัสเพียงนิดหน่อย อยากจะเปลี่ยนอะไรทำนองนี้ ดำเนินให้จิตมีความสงบ มีปีติ มีความสุขบ่อย ๆ เข้า มันจะได้เกิดมีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วถ้าจะอยากให้จิตมีสภาพเปลี่ยนแปลง ให้คอยจ้องเวลาจิตถอนออกจากสมาธิ ในเมื่อหมดปีติ หมดความสุขในสมาธิแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา ทำสติตามรู้ความคิดนั้น หรือจะหาอะไรมาพิจารณาก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการพิจารณา

__ถาม__ *เวลานั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม จะลงสู่ความสงบ แล้วมีนิมิตเสียงดังมาก เช่น ดังเปรี้ยง เหมือนฟ้าผ่า หรือเสียงก้องมา แต่ก็มีสติรู้ ไม่ตกใจ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกจะปฏิบัติอย่างไร*

__ตอบ__ ถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ขอให้ถือว่าสิ่งนั้นคือเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ จะเป็นสี แสง เสียง หรือรูปนิมิตอะไรต่าง ๆ ก็ตาม ให้ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ประคองจิตทำสติไว้ให้ดี แล้วผลดีจะเกิดขึ้น อย่าไปตกใจ หรือไปแปลกใจกับสิ่งเหล่านั้น

__ถาม__ *เวลานั่งสมาธิ ก็ใช้คำบริกรรมคือ สมถะตลอด แต่เวลาเดินจงกรมใช้พิจารณากายที่เดิน กำหนดสติกับการเดิน ทั้งสองควบคู่กันไป จะสมควรหรือไม่*

ตอบ อันนี้สมควร แล้วแต่อุบายของท่านผู้ใด บางทีถ้าหากว่าจิตมันต้องการบริกรรมภาวนา ก็บริกรรม ถ้าต้องการจะกำหนดรู้อิริยาบถ ก็กำหนดรู้อิริยาบถ ถ้ามันจะต้องการค้นคิดพิจารณา ก็ให้มันค้นคิดพิจารณา อย่าไปขัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางทีมันอาจจะสงบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าไปฝืน บางทีมันอาจจะเกิดความรู้ขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดความรู้ ก็อย่าไปฝืน ปล่อยมันให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแต่ทำสติกำหนดตามรู้เท่านั้น

ถาม *เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตไม่ค่อยสงบ มักจะน้อยใจว่าตนเองว่า ไม่มีวาสนาบารมี*

ตอบ อย่าไปคิดอย่างนั้นซิ ในเมื่อจิตไม่สงบก็ทำเรื่อยไป ทำสติรู้และพิจารณาว่ามันไม่สงบเพราะอะไร ค่อยแก้ไข และพากเพียรพยายามทำให้มาก ๆ เข้า เดี๋ยวมันก็เกิดความสงบขึ้นมาเอง

ถาม *ทำสมาธิภาวนานั้น ที่เราภาวนา พุทโธ นั้น จะต้องเอาจิตไปกำหนดไว้ที่ไหน เช่น ไว้ที่คำว่า พุทโธ หรือทำจิตรู้ไว้ตรงหน้าเฉย ๆ หรือตามลมหายใจ*

ตอบ พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน การภาวนาพุทโธ เอา รู้ ไปไว้กับคำว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี้เป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นคำพูดคำหนึ่ง แต่ถ้าเราเอาตัวรู้สึกสำนึกไปไว้ที่ พุทโธ แปลว่า เอาพุทโธไปไว้กับคำว่า พุทโธ ทีนี้เวลาเราภาวนาพุทโธ จะเอาจิตไปไว้ที่ไหนก็ได้ เช่น จะไม่เอาไว้ หรือจะเอาไว้ไม่ตั้งใจเอาไว้ที่ไหน เราก็กำหนดรู้ลงที่จิต ความรู้สึกอยู่ที่ไหน

จิตก็อยู่ที่นั้น ความรู้สึก สภาวะรู้ คือ พุทธะ ผู้รู้ แล้วจะเอาคำว่า พุทโธ ไปไว้กับสภาวะผู้รู้ พร้อมกับนึก พุทโธ ๆ ๆ คำว่า พุทโธ ไม่ใช่ผู้รู้ เป็นแต่เพียงอารมณ์ของผู้รู้ การทำสติให้รู้อยู่กับพุทโธ การทำสตินั้นคือตัวผู้รู้ แล้วเอาตัวผู้รู้มานึกถึงคำพูดว่า พุทโธ เอาพุทโธไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่พุทโธ บางท่านก็บอกว่า เอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก บางท่านก็สอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านเข้า ผ่านออก แล้วก็นึกพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย อันนี้แล้วแต่ความเหมาะกับจริตของท่านผู้ใด ถ้าหากว่าการกำหนดบริกรรมภาวนาพุทโธ ถ้าเรากำหนด พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก จังหวะมันยังห่างอยู่ จิตยังส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วนึก พุทโธ ๆ ๆ ให้มันเร็วเข้าอย่าให้มีช่องว่าง จะเอาไว้ที่ไหนก็ได้

<u>ถาม</u> *ขณะทำสมาธิ จะรู้ได้อย่างไรว่า จิตจวนจะเข้าภวังค์แล้ว และจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตกำลังอยู่ในภวังค์*

<u>ตอบ</u> อันนี้เราพึงสังเกตว่า ถ้าเราเกิดมีกายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายคล่อง จิตคล่อง กายควร จิตควร พึงเข้าใจเถิดว่า จิตของเรา กำลังจะก้าวเข้าสู่ภวังค์ ที่นี้คำว่า ภวังค์ นี้ หมายถึงช่วงว่างระหว่างที่จิตกำลังบริกรรมภาวนาอยู่ แล้วปล่อยวาง คำภาวนามีอาการวูบลงไป วูบเป็นอาการ เป็นความว่างของจิต ช่วงที่วูบนี้ไปถึงระยะจิตนิ่ง ช่วงนี้เรียกว่า จิตตกภวังค์ ทีนี้เมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไปนิ่งพั้บ ถ้าไม่หลับ สมาธิเกิด ถ้าจะเกิดความหลับ ก็หลับไปอย่างไม่รู้ตัว แต่ถ้าแบบสมาธิจะเกิด พอนิ่งปั๊บ จิตเกิดสว่าง แสดงว่า

จิตเข้าสู่สมาธิ ถ้านิ่งพับ มืดมิดไม่รู้เรื่อง จิตนอนหลับ นี่พึงสังเกตอย่างนี้ จิตที่เข้าสมาธิต้องผ่านภวังค์ไปก่อน ภวังค์ คือ ช่วงว่างของจิตที่ปราศจากสติ เช่น อย่างเราคิดถึงสิ่งหนึ่ง เช่น คิดถึงแดง แล้วจะเปลี่ยนไปคิดถึงขาว ช่วงว่างระหว่างขาวกับแดงนี้ ตรงกลางเรียกว่า *ภวังค์* สมาธิที่จิตปล่อยวางภาวนามีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบ ชั่ววูบเรียกว่า จิตตกภวังค์ เมื่อวูบแล้วนิ่ง มืดมิดไป เรียกว่า จิตหลับ ถ้าวูบนิ่งพั้บเกิดความสว่างโพลงขึ้นมา จิตเป็นสมาธิ พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถาม *ขณะง่วงนอน และต่อสู้กับความง่วงอยู่นั้น จะเป็นโอกาสให้สติกลับรู้ตัวตามทัน หรือไม่*

ตอบ ถ้าหากเรามีการต่อสู้ ก็มีความตั้งใจ ในเมื่อมีความตั้งใจ ก็เกิดมีสติรู้ตัว ถ้าความตั้งใจมีพลังเข้มแข็งขึ้น สติก็เข้มแข็งขึ้น เมื่อสติเข้มแข็งขึ้นความง่วงก็หายไป ถ้าสติกับความง่วง สู้ความง่วงไม่ได้ ก็กลายเป็นความง่วงแล้วก็หลับไป

ถาม *ขณะทำสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมาเป็นภาพ จะต้องปฏิบัติหรือกำหนดจิตอย่างไร*

ตอบ ในเมื่อทำสมาธิแล้ว จิตสงบลงไปเกิดเป็นนิมิตภาพขึ้นมา ระวังอย่าให้เกิดความเอะใจ หรือแปลกใจกับการเห็นนั้น ให้ประคองจิตอยู่เฉย ๆ ถ้าไปเกิดเอะใจหรือทักท้วงขึ้นมา สมาธิจะถอน เมื่อสมาธิถอนแล้วนิมิตหายไป ถ้าใครสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ นิมิตนั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน และนิมิตนั้นจะเป็นเครื่องรู้

ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของสติ บางทีนิมิตนั้นอาจจะแสดงอสุภกรรมฐาน หรือแสดงความตาย ถ้าแสดงอสุภกรรมฐานให้เราดู เช่น ล้มตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพัง ก็ได้อสุภกรรมฐาน ได้มรณัสสติ ถ้าจิตของท่านผู้นั้นสำคัญมั่นหมายในพระไตรลักษณ์ ภาพนิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็ล้มตายไป ตายไปแล้วก็เปลี่ยนแปลงเป็นเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป เสร็จแล้วก็ได้วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปดีใจเสียใจกับนิมิตนั้น ให้ประคองจิตให้รู้อยู่เฉย ๆ **ธรรมชาติของนิมิตนี้เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง** ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรารู้ ทำให้รู้ว่า แม้นิมิตนี้มันก็ไม่เที่ยง หรือเพียงแค่มันเกิดขึ้นแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับคำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต ความเกิด-ดับ ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือ การเกิดดับ นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิดดับ สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิดดับ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิดดับ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ความเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เราจะได้สติปัญญาดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

ถาม *ภาวนาไปจิตเบื่อหน่ายจะทำอย่างไร จิตเศร้าหมองจะทำอย่างไร*

ตอบ ความเบื่อ เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อพิจารณาความเบื่อ **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์** ถามตัวเองว่า ทำไม

มันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบนี้แล้ว ถามต่อไปอีกว่า ทำไม ๆ ๆ เพราะอะไร ๆ ๆ ไล่มันไป จนมันจนมุม **เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้** เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ก็คือ การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายาม **ภาวนาให้มาก ๆ พิจารณาให้มาก ๆ** ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันจะหายเบื่อ และจะหายเศร้าหมอง

<u>ถาม</u> *จิตมันมองเห็นกายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันเกิดทุกข์ แล้วก็เบื่อ มันมองเห็นกาย เป็นของสกปรก จิตมันรังเกียจ มันเกิดเบื่อ จะทำอย่างไร*

<u>ตอบ</u> อันนี้เป็นอาการของกิเลส ถ้ามันเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว เราขาดสติ ไปถือเอาความเบื่อเป็นเรื่องที่จะมาทำให้จิตของเรามัวหมอง หรือเศร้าหมอง ก็เรียกว่า เราขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นมา ต้อง **พิจารณาจนกว่ามันจะหายเบื่อหน่าย หายเศร้าหมอง**

<u>ถาม</u> *ขอให้ช่วยสอนวิธีทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน (พระนวกะ)*

<u>ตอบ</u> การทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เฉพาะพระนวกะภิกษุที่เราจะยึดเป็นหลักที่แน่นอน วันหนึ่ง ๆ ท่านตื่นขึ้นมา ก็มีความรู้สึก ให้ท่านถามปัญหาตัวเองว่า เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบตัวเองว่า เราเป็นนักบวช ถามต่ออีกว่า บวชมาทำไม ตอบว่า

บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ถามต่อว่าศึกษาธรรมวินัยไปทำไม ตอบว่า ศึกษาไปเป็นข้อปฏิบัติ ถามอีก ปฏิบัติเพื่ออะไร นึกพิจารณาทบทวนอยู่อย่างนี้ โดยไม่ต้องไปภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไรก็ได้ เอาหน้าที่ของตัวเองความเป็นของตัวเอง ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน โดยนึกอยู่เสมอว่าเวลานี้เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบปัญหาของตัวเองเป็นเปลาะ ๆ ไป ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยในทำนองนี้ถ้าหากว่าท่านนั่งหลับตา แล้วก็ตั้งถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระนวกะ พระนวกะคืออะไร คือพระผู้บวชใหม่ เราบวชมาทำไม บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ธรรมวินัยที่จะต้องศึกษามีอะไรบ้าง และเพื่ออะไร ถามปัญหาตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะสามารถทำจิตสงบเหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านไม่ได้นึกอย่างนี้ ท่านจะถือโอกาสเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา ที่ท่านได้ปริญญามาแล้ว เอามาวิตกเป็นหัวข้อ พิจารณาถามตัวเองไปเป็นเปลาะ ๆ ท่านคิดถึงอะไร ทำความคิดให้มันชัด ๆ ทำสติให้มันรู้ชัด ๆ อย่าทำโดยความไม่มีสติ สิ่งใดที่ทำด้วยความมีสติ คิดด้วยความมีสติ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อความมีสติ ในเมื่อการมีสติเพราะการค้นคิดพิจารณา เกี่ยวกับวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ หรือสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน สมาธิเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะเอาไปสนับสนุนวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอันเดียว แม้แต่ชาวบ้านซึ่งเป็นแม่บ้านหรือแม่ครัว เป็นแต่เพียงตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่า วันนี้เราจะทำกับข้าวอะไร เราจะทำแกงเผ็ด ส่วนประกอบของแกงเผ็ดมีอะไรบ้าง แล้ว

วิธีทำ จะทำอย่างไร นั่งค้นคิดพิจารณาวนเวียนกลับไปกลับมาอย่างนั้น มันก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้ **เราทำอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราคิดอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราพูดอะไรอยู่ ก็มีสติกับสิ่งนั้น ในเมื่อสติกับการทำ การพูด การจา ความคิดของเรามันตามทันกัน สมาธิก็เกิดขึ้น** และขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นักขับรถทั้งหลาย เมื่อท่านจับพวงมาลัย สตาร์ทเครื่องยนต์แล้ว ท่านอย่าไปภาวนาพุทโธ ให้ทำสติอยู่กับการขับรถ ถ้าไปภาวนาพุทโธ แล้ว พุทโธกับเรื่องการขับรถ มันไม่มีความสัมพันธ์กัน ตัวอย่างที่เคยประสบมาเมื่อเร็ว ๆ นี้ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๖ นี้ ไปแสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลวงพ่อไปเทศน์ว่า การปฏิบัติสมาธินี้ กระทำสติให้มันมีความสัมพันธ์กับงานที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกว่า ยกตัวอย่าง เช่น เวลาท่านขับรถ ท่านไปภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะไปติดกับ พุทโธ จะทิ้งหน้าที่การขับรถ ไม่มีความสนใจ แล้วท่านจะขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ดีไม่ดีจะขับรถไปชนเขา พอพูดจบมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า หนูก็เจอมาแล้ว พอขับรถภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้วจิตมันก็สงบ มันก็ไม่อยู่กับการขับรถ แล้วเราก็ขับรถไปจนกระทั่งสุดถนน จึงได้สติว่าเราทำผิดทางแล้ว เขาบอกว่า ดีที่ว่าในช่วงนั้นไม่ค่อยมีรถสวน ไม่อย่างนั้นเกิดชนกันตาย อันนี้แสดงว่าสมาธิกับงานที่ทำอยู่มันไม่มีความสัมพันธ์กัน เราจะ **บริกรรมภาวนาอย่างอื่น หรือนึกอย่างหนึ่งได้เฉพาะเวลาที่เราตั้งใจปฏิบัติโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด แต่เมื่อเวลาเราทำงาน เราก็เอาสติไปอยู่กับงาน เวลาเราพูด เอาสติไปอยู่กับพูด เวลาเราคิดเอาสติไปไว้กับการคิด** ทำอะไร

มีสติตลอดเวลา อันนี้คือการฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **สติวินโย** เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญาให้รวมลงเป็นหนึ่งกลายเป็นสติวินโย **มีสติเป็นผู้นำ** สติตัวนี้จะคอยประคับประคอง คอยจ้องดูสิ่งที่เราทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราก็พ้นพ้นจากความกังวลหลาย ๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส แก่นของพระธรรมวินัยคืออะไร **แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ** เราปฏิบัติเอา **วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส จนบรรลุพระนิพพาน**

__ถาม__ *เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มีอาการเมื่อยล้ามากนั้นถือว่าถูกต้อง หรือไม่*

__ตอบ__ องค์ประกอบของการทำสมาธินี้ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละ กายก็เบา จิตก็เบา ถ้าสมาธิอันใด ถ้าเรานั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวันยันค่ำ ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วเมื่อยังกับวิ่งมาตั้งหลายกิโล ๆ นี้ นั้นใช้ไม่ได้ ออกจากสมาธิแล้ว ต้องเบา

__ถาม__ *การฝึกสมาธิต้องการสถานที่เช่นใด จึงจะทำให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว*

__ตอบ__ อาตมาถือคติว่า ถ้าใครสามารถภาวนาให้มีจิตเป็นสมาธิรู้ธรรม เห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน ถ้าใครภาวนาให้จิตสงบได้ รู้ธรรม เห็นธรรมได้ ภายในบ้าน

จะมีคุณค่าดียิ่งกว่านิมนต์พระไปสวดมนต์ตั้งหมื่น ๆ องค์ แนะนำให้เขาทำอย่างนี้ เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไปวัด จึงอยากจะให้ทุกท่านสร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ทีนี้บางคนคัดค้านว่า ท่านไปสอนคนให้ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มาทำบุญกับท่าน ท่านจะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า

<u>ถาม</u> *วิธีเริ่มทำสมาธิ ทำอย่างไร และควรทำสมาธิเมื่อไร*

<u>ตอบ</u> หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตานั้นเราจะนึกว่า สัตว์ที่มีชีวิตซึ่งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจเถอะ แค่นี้ก็เป็นการแผ่เมตตาแล้ว พอหลังจากนั้นก็นึกในใจว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็กำหนดรู้ลงที่จิต นึกในใจว่า พุทโธ ๆ ๆ เรื่อยไปอยู่ในจิตนั้นแหละ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด นึก พุทโธได้ตลอดเวลา ส่วน เรื่องสวดมนต์นั้น เราจะสวดได้เพียงไร แค่ไหนไม่สำคัญ แม้จะได้แต่เพียง นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ จบอยู่แค่นั้น ก็สวดอยู่แค่นั้นแหละ แล้วก็ สวดด้วยความมั่นใจ เป็นอุบายสำหรับอบรมจิตใจ อุบายกระตุ้นความรู้สึกให้มีความตั้งมั่นลงในคุณความดี ทีนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือคุณธรรม อย่าไปน้อยอกน้อยใจ ผู้ที่ท่องสวดมนต์ไม่ได้มากอย่าไปน้อยใจ ถ้าจำอะไรไม่ได้ก็จำ พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ เพียงคำเดียวเท่านั้นให้ได้ แม้แต่การพิจารณาธรรมะก็เหมือนกัน เช่นอย่างพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไล่มันครบหมด

ทุกอาการ ก็เพ่งดูกระดูกหัวแม่มืออันเดียวนี้ให้มันมองเห็นชัด จิตเป็นสมาธิขึ้นมาใช้ได้ อันเดียวนี้แหละมันจะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าจิตมันมองเห็นหัวแม่มือแค่นี้ มันก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันว่าหัวแม่มือทำไมมันคด ๆ เคี้ยว ๆ เปลี่ยนแปลง อะไรได้กระดิกได้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อย่าไปคิดอะไรให้มันยุ่งนัก ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิได้นั้น คือ สมถะ รู้ว่าจิต สงบนิ่งเป็นสมาธิคือ วิปัสสนา เอากันแค่นี้ ถ้าไปรู้มากกว่านี้แล้ว มันยุ่ง ทีนี้มันรู้จริงแล้วมันขยายตัวไปเอง อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายนัก

ถาม *ถ้ามีปัญหาในเรื่องการทำสมาธิ หลวงพ่อจะแนะนำวิธีแก้ปัญหาอย่างไร*

ตอบ แต่ปัญหามีอยู่ว่า ถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธินี้ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจากสมาธิ คือหมายความว่า มันมีข้อสงสัยเกิดขึ้นภายในจิต อันนี้เราต้องพยายามตอบด้วยตนเอง ถ้าสงสัยว่าอันนี้คืออะไร ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ก่อนที่จะภาวนาให้ท่านตั้งคำถามว่าอันนี้คืออะไร แล้วก็กำหนดจิตภาวนาเรื่อยไป จะภาวนาอะไรก็ได้ ในเมื่อจิตสงบนิ่งขึ้นมาแล้ว คำตอบมันจะปรากฏขึ้นมาเอง

ถาม *ถ้ามีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ขณะทำสมาธิผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร*

ตอบ เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นภาพนิมิตก็ตาม ความรู้ก็ตาม หรืออาจจะมีเสียงดังก็ตาม

ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้มันเกิดขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาส ไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ถาม *จำเป็นจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชร เวลาทำสมาธิหรือไม่*

ตอบ อันนี้น่าจะทำความเข้าใจ การทำสมาธิ คำว่าสมาธิเป็นกิริยาของจิต การกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนาในจิต หรือการเอาจิตไปพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ เป็นการทำสมาธิ แต่การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เราจะทำสมาธิในเวลาเดิน เวลานั่ง เวลานอน หรือเวลาไหน ๆ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่านั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชร หรือแบบพระพุทธเจ้านั่งนี้ ถ้ามันลำบากเราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ จะนอนทำก็ได้ ถ้าใครยิ่งนอนทำสมาธิชำนิชำนาญยิ่งดี ในเมื่อหลับลงไปแล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิในเวลาหลับ กายมันจะได้พักผ่อนสบาย **เพราะองค์ประกอบของการเป็นสมาธินี้ กายเบา จิตเบา** ในเมื่อกายเบา จิตเบา กายก็ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าใครนอนพักผ่อนด้วยสมาธิ บางทีเป็นโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างก็หายได้

ถาม *การที่จิตสามารถติดตามอารมณ์ต่าง ๆ ไปตลอดเวลา ถือว่าจิตเป็นสมาธิหรือไม่*

<u>**ตอบ**</u> จิตที่สามารถตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ อันนี้ถือว่าจิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนา จิตที่จะติดตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา หมายถึงว่า เราคิดอะไรขึ้นมา จิตมันก็รู้ทัน ประสบเหตุการณ์อะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ใครด่ามาก็รู้ทัน ใครตำหนิมาก็รู้ทัน ใครยกย่องสรรเสริญมาก็รู้ทัน **จิตสามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในสภาพปกติ ไม่ยินดียินร้ายต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ชื่อว่า จิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน** ทีนี้ในเมื่อพูดถึงจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านอาจจะสงสัยว่า จิตในขั้นสมถกรรมฐานเป็นอย่างไร จิตในขั้น**สมถกรรมฐานนั้น หมายถึงจิตที่ไปนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้** หมายถึงจิตที่อยู่ในฌาน มันรู้เฉพาะเรื่องของฌานเท่านั้น ความรู้อื่น ๆ ไม่มี หมายถึงจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ขั้นที่เรียกว่าจิตนิ่งสว่างแล้วก็ไม่รู้สึกจนกระทั่งว่ามีตัวมีตน ตัวตนหายไปหมด อันนี้จิตอยู่ในสมาธิขั้นสมถะย่อมไม่เกิดความรู้อันใด อันนี้ไม่ใช่การเริ่มต้น เป็นการที่จิตผ่านความเป็นสมาธิขั้นสมถะมาแล้ว จนมีสติสัมปชัญญะดีสามารถตามรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครได้อย่างนี้แล้วสบายมาก

<u>**ถาม**</u> *สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารอย่างไร*

<u>**ตอบ**</u> สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหาร และต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร คือในเมื่อเราทำสมาธิให้มีจิตสงบมั่นคง จะทำให้เรามีสติมีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี และ สมาธินี้ ถ้าใครทำถูกต้อง**เดิมเป็นคนขี้เกียจจะกลายเป็นคนขยัน ถ้าเป็นคนไม่ซื่อสัตย์จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์** ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเป็นคนขี้เกียจหุงข้าว

ให้ผัวรับประทาน ในเมื่อทำสมาธิเป็นแล้ว จะมีความขยันหุงข้าวให้ผัวรับประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์แก่นักบริหารและนักปกครอง อย่างเหลือที่จะพรรณนาทีเดียว ถ้าหากท่านผู้ใดสามารถรู้จักวิธีใช้อำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งเป็นการดี

ถาม *ขณะที่นั่งทำสมาธิ บริกรรม พุทโธ ๆ อยู่ จนกระทั่งรู้สึกว่าจิตเริ่มจะนิ่งจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น คือ พุทโธ หายไป ไม่รู้สึกตัว ตัวไม่โยกไปมา นั่งตรงอยู่เป็นระยะหนึ่ง*

ตอบ ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป จิตเริ่มจะสงบลงไป พอจิตเริ่มสงบลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ มันจะค่อยเลือนลางหายไป ในที่สุดจิตจะไม่ว่า พุทโธ เลย แล้วจิตก็จะนิ่งรู้อยู่เฉย ๆ นี่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจผิดในตอนนี้ ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้ว ทีนี้จิตมันไม่ว่าพุทโธ แต่มันมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป ก็เข้าใจว่าเรานี้เผลอสติไม่นึก พุทโธ แล้วก็ไปกลับนึก พุทโธ มาใหม่ ก็เป็นการเริ่มต้นอยู่เรื่อย อันนี้สังเกตให้ดี ถ้าบริกรรม พุทโธ ๆ ๆ จิตมันไม่ว่า พุทโธ มันไปอยู่เฉย ๆ นิ่งเฉย ๆ อยู่ ถึงแม้ว่าไม่สงบละเอียดก็ตาม ให้กำหนดรู้อยู่ ตัวนิ่งเฉย ๆ อย่าไปคิดว่า จิตมันเฉยหนอ อะไรหนอ ถ้าไปนึกอย่างนี้จิตจะถอนจากสมาธิ ให้ทำทีว่ารู้อยู่ในที อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้จิตมันว่างอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ทรงตัวอยู่เท่านั้นเอง เมื่อมันถอนจากความรู้สึกว่างเฉย ๆ อย่างนั้นแล้ว เราจึงค่อยกำหนด พุทโธ ๆ ๆ ไปใหม่ ถ้าหากมันวางเฉยอยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้มันเฉยอยู่อย่างนั้น ทีนี้พอทำไปนาน ๆ เข้า จิตมันมีพลังขึ้นมา มันก็จะสว่างแจ่มใสขึ้นมาเอง

<u>ถาม</u> *เวลานั่งสมาธิจิตภาวนา จิตยังไม่ถึงอุปจาระ กำหนดให้เห็นรูปนาม เกิดดับ เป็นปัจจุบันธรรม ได้หรือไม่*

<u>ตอบ</u> ได้ แต่ว่าเป็นเพียงการปรับปรุงหรือปรุงแต่งปฏิปทาเท่านั้น การนึกว่านี้รูป นี้นาม โดยความตั้งใจ โดยเจตนา อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติภาคปรุงแต่งปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติ แต่นักปฏิบัติจำเป็นจะต้องพิจารณารูปนาม ด้วยความตั้งใจที่จะคิดพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนั้นจึงจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

<u>ถาม</u> *การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้า และอดีตได้ใช่หรือไม่*

<u>ตอบ</u> การทำสมาธิแล้วสามารถที่จะรู้อดีต อนาคต ปัจจุบันได้ แต่ทั้งนี้ ไม่ได้เป็นไปทุกคน บางท่านก็ไม่รู้อะไรเลย ยกตัวอย่างเช่น อาตมานี่ไม่รู้อะไรเลย รู้แต่จิตของตัวเอง และสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ในบางครั้งมีผู้ไปขอร้องให้นั่งทางใน ดูโน่น ดูนี่ อาตมาก็บอกกับเขาว่า คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก คือสิ่งที่คนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าห้ามพูด แต่คำถามที่ว่า การนั่งสมาธิแล้ว สามารถรู้ล่วงหน้า และอดีต ได้หรือไม่นั้น อันนี้สามารถที่จะรู้ได้ แต่ต้องถึงขั้นที่สามารถจะรู้ เช่น อย่างผู้ที่ทำสมาธิพิจารณาสภาวธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว สามารถรู้อดีตชาติของตัวเอง เช่นอย่างพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ก็รู้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็รู้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลาย รู้อาสวักขยญาณ รู้อุบายทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจาก

อาสวะ อันนี้เป็นสิ่งที่สามารถจะเป็นไปได้ แต่สำหรับการที่จะไปนั่งดูโน่น ดูนี่ เช่น นั่งดู ปู่ ย่า ตา ยาย หรืออะไร ต่ออะไรนั้น มันก็ออกจะเพ้อไปหน่อย ที่แน่ ๆ จริง ๆ เวลานี้ รัฐบาลกำลังค้นหาบ่อน้ำมัน ถ้าองค์ไหนเก่ง ๆ แล้ว จับไปนั่งส่องดูบ่อน้ำมันว่ามันอยู่ที่ตรงไหน รัฐบาลเจาะลงไปทีเดียว ไม่ต้องเปลืองเวลา ไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าสามารถพิสูจน์ได้อย่างนั้น เก่งจริง แต่นี่ส่วนมากเก่งแต่เฉพาะตา คนธรรมดาไม่รู้ไม่เห็นด้วย อาตมาจึงไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เท่าไรนัก

ถาม *การกำหนดรู้ที่ลมหายใจ หมายความว่าอย่างไร กำหนดอย่างไร*

ตอบ การกำหนดรู้ลงที่ลมหายใจ **หมายถึงการกำหนดลงตรงที่ลมสัมผัสที่ปลายจมูกที่ผ่านออก ผ่านเข้า** ทำให้ความรู้สึกตรงนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อกำหนดอยู่ที่ตรงนี้เมื่อจิตเริ่มมีอาการสงบลงไปนิดหน่อย จิตอาจจะวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก ก็ปล่อยให้จิตวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก อยู่อย่างนั้น ขอให้จิตกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ก็กำหนดรู้ที่ลมหายใจ แม้ว่าลมหายใจจะปรากฏคล้าย ๆ ว่า เป็นท่อนยาว หรือเป็นควันอะไรก็แล้วแต่มันจะแสดงขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตตัวผู้รู้ รู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งลมหายใจขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดลงแล้ว ก็ไม่ต้องทำความตกใจ เมื่อลมหายใจหายไปแล้ว จิตก็ไม่มีเครื่องรู้ จิตก็รู้อยู่ตรงที่จิตอย่างเดียว ก็กำหนดรู้ที่จิตนั้น จนกว่าจิตจะละเอียดลงไป ถึงแม้ว่าจิตจะไม่รู้ไม่เห็นอะไรก็ตาม ขอให้มีความสงบ สว่าง ละเอียดลงไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ

<u>ถาม</u> *ทำจิตภาวนาเพียงสงบนิ่ง หากจะทำวิปัสสนาไปพร้อมด้วย จะทำอย่างไร*

<u>ตอบ</u> ทำจิตเพียงแค่สงบนิ่ง พอที่จะสามารถควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการได้ เจริญวิปัสสนาในแนวทางแห่งความนึก โดยใช้สัญญาที่เราเรียนมา มาคิดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราอาจจะคิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ถามปัญหาตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไร แล้วก็ตอบตัวเองไป ถามตัวเองไป ซึ่งสามารถที่จะควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวที่เราต้องการ อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน แต่หากยังไม่ใช่ตัววิปัสสนา ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตรู้แจ้งเห็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เราพิจารณาว่า อันนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างจริงจัง จิตสงบนิ่งลงไปแล้วตัดสินขึ้นมาว่า นี้คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง ๆ อันนั้นจึงจะเป็นวิปัสสนา

<u>ถาม</u> *ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมักจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้จิตเป็นอย่างนั้น*

<u>ตอบ</u> อันนี้ต้องอาศัยทำบ่อย ๆ ภาวนาบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนิชำนาญแล้วจิตจะอยู่เอง การทำสมาธิในขั้นเริ่มต้นนี้ เราก็ย่อมจะลงทุนลงแรงหนักหน่อย เหมือน ๆ กับการบุกเบิกงานใหม่ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเพื่อจะไม่ให้จิตส่งไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราต้องพากเพียรพยายาม แต่อย่าไปเข้าใจว่า ทำสมาธิแล้วทำให้เราหมดความคิด เราทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ปัจจุบัน

ชั่วขณะหนึ่ง พอเราได้มองเห็นหน้าเห็นตาของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเราอบรมสมาธิให้มาก ๆ แล้ว ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตของเรานี้ มันยิ่งมีความคิดมาก ยิ่งกว่าความคิดวุ่นวายเดี๋ยวนี้ แต่ความคิดที่มีสติเป็นตัวกลางสำคัญนั้นย่อมไม่เป็นการหนักอกหนักใจ และก่อทุกข์ก่อยากให้แก่ใคร เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติที่มุ่งความสำเร็จกันอย่างจริงจัง โปรดอย่าได้ปล่อยหรือหลง ให้ใครสักคนหนึ่งมาใช้อำนาจบังคับจิตใจเรา เราภาวนา **พุทโธ ๆ ๆ** เป็นต้น เราไม่ได้ปรารถนาจะให้พระพุทธเจ้ามาเป็นใหญ่ในหัวใจของเรา เพื่อดลบันดาลจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราระลึกถึง **พุทโธ ๆ ๆ** เพียงระลึกคุณพระพุทธเจ้าว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้รู้ ๆ เพื่อจะทำจิตใจของเราเป็นผู้รู้ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และคำว่า พุทโธ เป็นแต่เพียงสื่อทำให้จิตเดินไปสู่ความสงบ เพื่อเป็นอุบายที่มันพรากจากความคิดที่มันวุ่นวายอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ในจุด ๆ เดียว คือ พุทโธ เสร็จแล้วจิตรวมอยู่ที่ พุทโธ จิตก็จะสงบ สงบแล้วคำว่า พุทโธ จะหายไป ยังเหลือแต่สภาวะจิตของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภายในจิตของผู้ภาวนา อันนี้คือจิตของผู้ภาวนาเป็นไปโดยสมรรถภาพและพลังของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เคยได้พบ ได้เห็น เช่น อย่างบางท่านไปเรียนกรรมฐาน เขาก็ให้อาจารย์กรรมฐานนั้นลงอักขระ มีการปลุกเสกสวดญัตติเข้าไปให้ พอไปภาวนาแล้ว เมื่อจิตเกิดมีสมาธิขึ้นมาบ้างในขนาดอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ก็ถูกอาถรรพณ์วิชานั้นเข้าครอบ พอครอบแล้วสติไม่สามารถควบคุมจิตของตัวเองได้ กลายเป็นคนวิกลจริตไป

ก็มี การปฏิบัติสมาธิตามหลักของพระพุทธเจ้านี้ ในขณะใดที่เรายังไม่สามารถทำจิตให้บรรลุคุณธรรมขั้นสูง ถึงขนาด มรรค ผล นิพพาน เราภาวนาแล้วเราสามารถเอาพลังสมาธินี้ ไปใช้ประโยชน์ในทางการงานทางโลกที่เรารับผิดชอบอยู่ **เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด** เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผู้ภาวนามีสมาธิดีแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็สามารถใช้พลังสมาธิของตัวเอง เป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี **พลังของสมาธิ และสติปัญญาที่ท่านอบรมมาแล้วนั้น จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนความรู้สึกของท่าน ให้เป็นผู้ไม่ประมาท ทั้งการงานทางโลก และทางธรรม** อันนี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง

ถ้าภาวนาแล้วจิตมีสมาธิ แล้วทำให้เบื่อหน่ายโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากอยู่กับครอบครัว อันนั้นเป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นอันนั้นไม่ใช่มันเป็นไปด้วยอำนาจของจิตใจ แต่หากมีอำนาจสิ่งหนึ่งมาคอยบังคับจิตให้มีความรู้สึกเป็นไปเช่นนั้น โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อหน่าย โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเกลียด น่าชัง **โลกนี้เป็นโลกที่ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้จักข้อเท็จจริงของความเป็นไปของโลก** ในเมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงของโลกว่ามันเป็นอย่างไร และไม่รู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มันมีความติดอยู่ในโลกอย่างไร ผูกพันอยู่ในโลกอย่างไร เราก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาภายในจิตของเราได้

<u>ถาม</u> *ขณะที่ฟังหลวงพ่อเทศน์ จิตจับอยู่ที่เสียง ก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิดี แต่จิตมิได้จับอยู่ที่เนื้อความที่หลวงพ่อเทศน์ อย่างนี้ขอให้หลวงพ่ออธิบายด้วยว่า การทำสมาธิของผู้ถามได้ผลหรือไม่*

<u>ตอบ</u> การทำสมาธิในขณะที่ฟังเทศน์ ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว ไม่ได้ยึดคำบรรยายที่พูดไป เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เฉย ๆ ไม่ได้สำคัญมั่นหมายเสียงที่ได้ยินนั้น ท่านว่าอะไรบ้าง หรือบางทีเสียงที่เรา ๆ ฟัง ๆ อยู่นั้นหายไป เราฟังไม่ได้ยิน อันนี้หมายถึงว่า **จิตอยู่ในสมาธิเพียงแต่สักว่ากำหนดรู้** ทีนี้ลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรากำหนดจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดดูจิตของเรานี้ ถ้าหากว่าจิตมันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาแล้ว มันสักแต่ว่าเป็นความคิด แต่มันไม่ยึดว่าเป็นความคิดนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับฟังเสียง แล้วจิตไม่ได้ยึดกับเสียงที่ได้ยิน อันนี้ **เป็นลักษณะของการปล่อยวางอย่างหนึ่ง** แต่ว่าถ้าพูดถึงความเข้าใจแล้ว ใช่ว่าจิตมันไม่เข้าใจ มันเข้าใจซึ้ง ๆ อยู่ในท่าทีของมัน แต่มันไม่ได้เข้าใจในลักษณะที่ว่า สามารถจำได้ อธิบายได้ แม้ว่าจิตมันเกิดความรู้อะไรขึ้นมาภายในก็ตาม มันเกิดขึ้นมาแล้ว สักแต่ว่าเป็นความคิดแล้วมันไม่ยึด มันก็มีแต่ความวางเฉยอย่างเดียว ความวางเฉยอันนี้ ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ไม่ชี้ แต่มันมีลักษณะรู้ซึ้ง ๆ อยู่ในตัว อันนี้ต้องสังเกตดูให้ดี

บางทีเราอาจจะเคยทำสมาธิบริกรรมภาวนามา จิตมันสงบสว่าง มีวิตก วิจาร มีปีติ สุข เอกัคคตา ตามหลักขององค์ฌาน แต่ในเมื่อทำไป ทำไปแล้ว คือในขั้นต้นนี้ พอนึกถึงอารมณ์ เรียกว่าวิตก จิตเคล้ากับอารมณ์เรียกว่า วิจาร แล้วมันเกิดปีติ เราก็รู้ เกิดสุข เราก็รู้ ทีนี้มันเกิดความเป็นหนึ่ง คือ ความสงบ เราก็รู้ รู้ไปเป็นขั้นตอน แต่เมื่อทำหนัก ๆ เข้าแล้ว กำหนดจิตปั๊บลงไปนึก พุทโธ ๆ ๆ จิตมันสงบพรวดลงไปเลย ไม่สามารถจะกำหนดวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ได้ถนัด อันนี้เป็นความคล่องแคล่วของจิต เป็นความชำนาญ

ของจิต เพราะมันเป็นแล้ว มันก็วิ่งเร็ว ในเมื่อมันยังไม่เป็น มันก็รู้ไปตามขั้นตอน อันนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้จิตทำไมมันสงบนิ่ง สว่าง เยือกเย็นดีนักหนา แต่เดี๋ยวนี้ทำไมมันไม่สงบ พอกำหนดจิตลงไปแล้ว มันมีแต่ความรู้เกิดขึ้น มีแต่ความคิด บางท่านก็เข้าใจผิดว่า จิตของตัวเอง ฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงแล้วมันเกิดปัญญา ทีนี้ข้อสังเกตมันมีอยู่อย่างนี้ แต่ก่อนจิตเคยมีความยินดี มีความยินร้าย ทำให้เกิดความดีใจ ความเสียใจ แต่เมื่อจิตผ่านสมาธิมาแล้ว มันมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ความคิดอันนั้นมันไม่สามารถที่จะดึงเอาจิตของเราไปให้มีอาการเป็นอย่างนั้นได้ จริงอยู่ในสภาพปกติสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ทีนี้ตามรู้ไป ๆ ๆ เพราะจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก มันอาจจะเกิดความสงบละเอียดลงไปแล้ว ความรู้สามารถที่จะพรั่งพรูออกมา เราสังเกตดูว่า ความรู้ในขั้นนี้ มันไม่เกิดความยินดี มันไม่เกิดความยินร้าย ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ความปกติของจิต จิตอยู่อย่างสบาย มีความสุข มีความแช่มชื่น ในความรู้นั้น อันนี้ปัญญามันเกิด

<u>ถาม</u> *การทำสมาธิมานานปี หากยังไม่เห็นนิมิตต่าง ๆ อย่างผู้อื่นนั้น เป็นเพราะยังทำสมาธิไม่ถูกต้องวิธี ใช่ไหม*

<u>ตอบ</u> เรื่องของนิมิตมักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีกำลังใจอ่อน มีอารมณ์ไหวง่าย ก็ยิ่งคนใจอ่อนอยากเห็นนิมิตง่าย ๆ ก็พอนั่งบริกรรมลง พอจิตสงบเคลิ้ม ๆ ไปแล้ว ส่งกระแสจิตออกข้างนอกแล้วจะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ แต่ขอบอกว่าการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเรามันหลง การภาวนา

นั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปใฝ่ฝันในนิมิตนั้น ๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร ทีแรกเห็นความฟุ้งซ่านของจิตก่อน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เห็นลักษณะจิตที่สงบว่าง ๆ ไม่มีอะไร เราอาจจะได้รู้ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิม ในลักษณะที่ว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ จิตดั้งเดิมของเรา ทีนี้ในเมื่อจิตมันอยู่ว่าง ๆ เป็นธรรมชาติประภัสสรนั้น มีความรู้สึกสบายไหม มีความรู้สึกทุกข์ไหม ให้มันรู้มันเห็นอันนี้ เมื่อจิตมันออกเป็นสภาวะอย่างนั้นมันรับรู้อารมณ์แล้ว มันยึดไหม มีความทุกข์ไหม ฟุ้งซ่านไหมเดือดร้อนไหม ให้รู้ให้เห็นที่ตรงนี้ เรื่องนิมิตต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้นมันเป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้มีจิตสงบรู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว ปัญหาของผู้ถามนี้ โดยปกติแล้วปฏิบัติวันละ ๒๐ - ๓๐ นาที อันนี้ขอเสนอว่ายังน้อยไป ขอให้ตั้งปณิธานไว้ว่า วันหนึ่งจะนั่งสมาธิได้วันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมงถ้าได้อย่างนั้นเป็นดีที่สุด และจิตจะสงบรู้ธรรม เห็นธรรมง่าย

ถาม *การบริกรรมภาวนาโดยทั่ว ๆ ไป หากจะเปลี่ยนไปจาก พุทโธ แล้วมายุบหนอ พองหนอ จะได้หรือไม่*

ตอบ พูดถึงคำภาวนาทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าคำไหนได้ทั้งนั้นเป็นแต่เพียงเครื่องล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำ ๆ นั้น ดังที่ได้อธิบาย

ให้ฟังแล้วในตอนเทศน์ จะเป็นคำพูดคำไหนก็ได้ ทีนี้เราจะมา พุทโธ แล้วจะมาเปลี่ยนเป็น ยุบหนอ พองหนอ แล้วแต่จังหวะ หรือเรา อาจจะหาคำอื่นที่เราคิดว่าดีกว่านี้มาว่าก็ได้ ขอให้เป็นคำบริกรรม ภาวนาก็แล้วกัน ไม่เป็นการผิด หรือท่านจะตำหนิว่าเปลี่ยนบ่อย ๆ นัก ทำให้จิตมันเปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัย อย่างนั้นก็เอามันสักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้ ทำอย่างจริงจัง โดยปราศจากความสงสัย นึกว่า คำบริกรรมนี้จะทำให้จิตสงบ แล้วก็ ว่ากันไป จะเอาพุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียวก็ได้ ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้ ทั้งนั้น

__ถาม__ *นั่งสมาธิแล้วชา*

__ตอบ__ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาของกาย ที่นั่งนาน ๆ ย่อมเกิดความมึนชาขึ้นมา ถ้ารู้สึกเจ็บปวด หรือชาขึ้นมาแล้ว เราหยุด เปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิริยาของจิต เรากำหนดจิตอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการบริหาร ร่างกาย ตามหลักสุขภาพพลานามัย ซึ่งผู้ที่เรียนมาทางฝ่ายหมอ ย่อมจะเข้าใจอยู่แล้ว ทีนี้เราจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ จิตสมาธิเป็นกิริยาของจิตอย่างเดียว การยืน เดิน นั่ง นอน เราแสดงท่าประกอบเท่านั้น นั่งขัดสมาธิก็เรียกว่า นั่งสมาธิเดินจงกรม เรียกว่า เดินสมาธิ ยืนกำหนดจิตเรียกว่า ยืนทำสมาธิ นอนกำหนดจิต เรียกว่า นอนทำสมาธิ ถ้าพยายามทำสมาธิในท่านอนมาก ๆ ได้ ยิ่งเป็นการดี ถ้าท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำสมาธิในเวลานอนได้ ถ้า นอนลงไปแล้วกำหนดจิตพิจารณาอารมณ์อะไรก็ได้ ที่เราจะยกมาเป็น

เครื่องพิจารณา ๆ ไปจนกระทั่งนอนหลับ พอหลับแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ กายเราก็จะเบา จิตเราก็จะเบา เป็นการพักผ่อนอย่างที่มีประโยชน์ที่สุด แต่ความรู้สึกนั้นอาจจะนึกว่า คืนนี้เรานอนไม่หลับทั้งคืน สมาธิคือการนอนหลับ อาการที่จิตก้าวลงสู่สมาธิในขั้นแรกคือ การนอนหลับ พอนอนหลับสนิทแล้ว สติมันตื่นขึ้นภายใน กลายเป็นสมาธิ การทำสมาธิในเวลานอนนี้รู้สึกว่าจะง่ายกว่าในขณะที่นั่ง พยายามทำให้บ่อย ๆ ภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม มันช่วยให้เรานอนหลับเร็วขึ้นในเมื่อหลับเร็ว ๆ ขึ้น เราก็ทำกันอยู่บ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมันชำนิชำนาญแล้ว ภายหลังการหลับ มันจะกลายเป็นสมาธิขึ้นมาเอง อยู่ที่การพยายามอย่างเดียว

วิธีการทำสมาธิ ดังที่อาตมาได้เสนอแนะไปนี้ ได้ทดสอบมาแล้ว สำหรับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้ ที่ท่านตั้งใจทำจริง ในที่นี้ในโรงพยาบาลนี้ก็มีบางท่านไปเล่าให้ฟังกัน ท่านภาวนา พุทโธ ๆ ยุบหนอ พองหนอ สัมมา อรหัง ก็ไม่ได้ผล ภายหลังท่านมาเปลี่ยนเป็นว่า วิตกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาแล้ว เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา แม้เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตาม ท่านสามารถทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้

แล้วภายหลังก็ไปถามพระ ไปถามพระว่าภาวนา พุทโธ ท่านก็บอกว่าทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างของอาตมานี้ ถึงจะถูก ไปถาม ยุบหนอ พองหนอ ก็ว่า โอ้ย ! อันนั้นมันทางโค้ง ไม่ตรง ของอาตมานี้สำเร็จ ไปถามที่สัมมา อรหัง ก็ไปแนะนำให้ไปสร้างดวงแก้วดวงแหวน ผมก็ทำไม่ได้ แล้วมันมีข้อสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมพระจึงรู้

ไม่เหมือนกัน ท่านผู้นั้นไปถามว่า ทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ในเมื่อทำสมาธิเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาแล้ว พระรู้แตกต่างกัน ก็แสดงว่าธรรมะไม่จริง สมาธิก็ไม่จริง คนปฏิบัติจึงรู้ต่างกัน เห็นต่างกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่รู้ว่าอย่างไร ก็เลยตอบท่านผู้นั้นไปว่า พระที่ท่านไปถามนั้น ภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น ต่อไปนี้ท่านไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว สมาธิของท่านที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นสมาธิที่วิเศษที่สุด นักสังคม นักธุรกิจ นักการงาน นักวิชาการทั้งหลายทั้งปวง ถ้าปฏิบัติได้อย่างท่านนี้ วิเศษที่สุดเลย สมาธิอันนี้จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การสร้างให้โลกเจริญ พวกที่นั่งหลับตาไม่เอาไหน มองมาแต่ข้างนอกมีอุปสรรคขัดขวาง นั่นแหละสมาธิแบบนั้นจะทำให้โลกเสื่อม อย่าเอาเป็นตัวอย่างเลย เพราะฉะนั้น เอาเรื่องปัจจุบันนี้ที่เรารับผิดชอบอยู่นี้ วิชาที่เรียนมาอะไรก็ได้ วิชาพยาบาล วิชาแพทย์ ใครเคยผ่าตัด วิจัยร่างกาย ซากศพต่าง ๆ อะไรนี้ เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณาเรื่องของกาย ก็เรียกว่า กายคตานุสสติ พระสงฆ์ท่านว่า หทยัง = หัวใจ ปัพพาสัง = ปอด ท่านไม่ได้รู้เห็นอย่างพวกท่านหรอก พวกท่านเป็นคุณหมอนี้ เอาหัวใจ เอาปอด เอาตับไตไส้พุงมาผ่า มาวิจัยจนกระทั่งไส้เส้นเล็กเส้นน้อย มันอยู่อย่างไร ท่านรู้ละเอียดกว่าพระ แม้หลับตาลงไปเดี๋ยวนี้ก็มองเห็นแล้ว สิ่งใดที่มองเห็นให้เพ่งจิตมองดู พิจารณาในสิ่งนั้นให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งจิต มันคล่องต่อการพิจารณา แล้วมันจะได้ผลขึ้นมาเอง

เรื่องธรรมะที่ท่านเขียนในพระอภิธรรมว่า จิต ๘๙ ดวง ๑๒๑ ดวง โลภะมูล ๘ โทสะมูล ๒ โมหะมูล ๒ อะไรนี้ อย่าไปไล่ อย่าไปนับมัน เอาแต่เพียงว่าอารมณ์ รูป ที่มันผ่านเข้ามาทางตานี้

เราจะไม่ให้รูปมันบดขยี้หัวใจเราได้อย่างไร เสียงที่มาในหูนี้ เราจะป้องกันอย่างไร จะไม่ให้มันเป็นโจรขโมยความปกติของใจเราได้ เอากันที่ตรงนี้ แม้ว่าเราจะไม่รู้ว่ามันมีชื่ออะไรก็ช่าง แก้ไขปัญหาหัวใจ ให้มีความสุข ความสบาย ทำงานได้สะดวกคล่องแคล่ว นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ความรู้ที่จะไปนับว่า อันนั้นมีเท่านั้น อันนี้มีเท่านี้ เออ ! ถ้าอยากขึ้นเทศน์กินเครื่องกัณฑ์อย่างอาตมานี้ ควรที่จะไปท่องหน่อยอย่างพวกท่านนี้ อย่าไปสนใจเลย เอากันแต่เพียงว่า ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ ทั้งภายนอกและภายใน ใช้ได้แล้ว

ถาม *ที่ทำสมาธิแล้ว ต้องทำงานในโลกได้ แต่ขณะกำลังศึกษาอยู่นั้น ถ้ามีโอกาสได้วิเวก โดยละการงานชั่วคราว ที่ทำให้ศึกษาได้ผลเร็วขึ้นกว่าการศึกษาในการงาน ในข้อนี้จริงหรือไม่*

ตอบ อันนี้ อาตมาจะขอเล่าเรื่องในสมัยที่เป็นนักเรียน ทำสมาธิในขณะที่เป็นนักเรียน พอเลิกจากโรงเรียนแล้ว เวลาทำสมาธิ ไหว้พระสวดมนต์เสร็จ ไม่ได้บริกรรมภาวนาอย่างที่ว่า เอาบทที่เราเรียนผ่านมาในวันนั้น มาคิดมาพิจารณา ทีนี้ถ้าสิ่งใดเราคิดไม่ออก เราก็จดบันทึกเอาไว้ แล้วก็คิดอันใหม่ต่อไป อาตมาเคยปฏิบัติแบบนี้ในขณะที่ศึกษาอยู่ แล้วก็บางครั้งก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน เป็นสมาธิได้จนขณะที่ว่า ก่อนหน้าวันจะสอบเกิดนิมิตขึ้นมาได้รู้ได้เห็นข้อสอบขึ้น ตอนสอบเปรียญประโยค ๓ นี้ ได้ข้อสอบตั้ง ๒ วิชา คือ วิชาแปล และวิชาสัมพันธ์ เพราะอาศัยการทำสมาธิ ทีนี้การทำสมาธิในขณะที่ศึกษาอยู่นี้ เราก็เอาหลักวิชาการของเรา

นี้แหละมาเป็นหลักกรรมฐาน เช่น อย่างสมมติว่าเราจะเรียนวิชาอะไรในวันนี้ พอเลิกจากโรงเรียนมาแล้ว เวลาเราหาที่สงบ เวลาค่ำคืนมาหลังจากอ่านหนังสือดูหนังสือแล้ว หรือเราจะเอาเรื่องที่เราอ่านหนังสือดูหนังสือในวันนั้น มากำหนดพิจารณาตามที่เราได้อ่านได้เรียนมา เอาหลักวิชาการของเราที่ได้เรียนมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน ได้ผลดี ถ้าหากถือโอกาสเวลาว่าง ๆ จากการเรียน เช่น โรงเรียนปิดเทอม จะถือโอกาสไปบวช หรือว่าไม่บวชก็ตาม ไปหาที่สงบวิเวกที่มีครูบาอาจารย์แนะนำ จะไปบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดผลดีขึ้น

<u>ถาม</u> *ฝึกสมาธิอยู่ ๒ ปี นิสัยก็เปลี่ยน คือ ชอบอยู่ตามลำพัง อ่านหนังสือธรรมะ อาการอย่างนี้ คือ กำลังจะเป็นบ้า ใช่ไหม*

<u>ตอบ</u> การทำสมาธิในขั้นต้น ๆ ในเมื่อจิตรู้สึกจะสงบลงไปบ้าง จิตมันติดความสงบ มันชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นเรื่องของธรรมดา อันนี้ไม่ใช่กำลังจะบ้าหรอก เป็นธรรมชาติของจิตสงบมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้ในตอนต้น ๆ นี้ มันสงบแล้ว มันจะจ้องเข้ามาในตัวนี้ มันไม่ออกไปข้างนอก ตอนนี้มันยังไม่มีปัญญาแตกฉานต่อเมื่อมันมีปัญญาแตกฉาน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วมันจะออกไปมองอยู่ข้างนอก เรื่องของข้างนอกนี้ จิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐานนี้จะรู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องที่จะทำให้วุ่นวาย มันเป็นเรื่องที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้จิตรู้ซึ้งเห็นจริงลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง อนิจจัง อนัตตาทั้งนั้น ในขั้นนี้ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนี้ก่อน

<u>ถาม</u> *จิต สติ และสัมปชัญญะ คืออะไร*

<u>ตอบ</u> จิต คือ ตัวรู้สึก รู้นึก รู้คิด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว สติ คือ ธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ สัมปชัญญะ สติกับสัมปชัญญะบวกกันเข้า เกิดมีพลังแก่กล้าขึ้นกลายไปเป็นปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิดเป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ทีนี้ปัญญาภูมิความรู้นี้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เรียกว่า วิชา อย่างในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ในเมื่อจิตหยั่งรู้ถึงธรรมแล้ว จักขุง อุทปาทิ จักขุบังเกิดขึ้น ในเมื่อจักขุบังเกิดขึ้น ญาณัง อุทปาทิ ญาณหยั่งรู้ก็เกิดขึ้น ในเมื่อญาณหยั่งรู้เกิดขึ้น ปัญญา อุทปาทิ ปัญญาก็เกิดขึ้น ทีนี้ปัญญาความรู้มันไม่มีขอบเขต มันรู้มาก ๆ ทีนี้ความรู้ทัน ความรู้แจ้งเห็นจริงในความรู้นั้น ตามข้อเท็จจริงเรียกว่า วิชา ในเมื่อวิชาบังเกิดขึ้น อาโลโก อุทปาทิ จิตเกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความเบิกบาน อย่างเต็มที่ แล้วก็เข้าไปสู่ความสงบ อาโลโก อุทปาทิ ความสว่างไสวบังเกิดขึ้น อันนี้ตามหลักของธรรมจักกัปปวัตตนสูตร

<u>ถาม</u> *จิตตกใจกลัว และตกใจง่าย ดิฉันเพิ่งจะปฏิบัติ มักคิดว่า เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมดา เป็นสิ่งลึกลับ*

<u>ตอบ</u> อันนี้ การปฏิบัติบางอย่าง ถ้าหากเราไปศึกษาตามแบบชนิดที่เรียกว่า ไปขอพลัง หรือไปเชิญอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้มาช่วยจิตให้มันเป็นไปได้เร็วในทำนองนั้น อันนี้มันมักจะวิตกกังวลว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เข้ามาสิงมาสู่ภายในจิตภายในใจ แล้วก็ทำให้จิตใจนี้

เกิดมีความหวาดกลัว อันนี้เคยเจออยู่บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สนใจจะทำสมาธิที่ให้เกิดประโยชน์กันจริง ๆ นี้ ถ้าจะพยายามเลือกเฟ้นหาครูบาอาจารย์ ที่สอนในทางที่ถูกต้องบ้างก็จะดี เช่น อย่างบางครั้งไปหลงเชื่อให้เขาไปลงกระหม่อม แล้วก็ไปยกครูอะไรขึ้นมาภาวนา แล้วก็เสียสติ มีการเข้าเจ้าทรงผีไปในทำนองนั้น มันไม่ถูกทาง อันตรายของนักปฏิบัติมีมากเหลือเกินผู้ที่ทำไปนั้นไม่ทราบว่าท่านมุ่งผลประโยชน์อันใด ไม่ขอวิจารณ์ แต่ว่าการที่ไปเรียนสมาธิแบบเหมือนกับเรียนไสยศาสตร์กัน เป็นการไม่ถูกต้อง อาจารย์ของอาตมานี้เคยสอนคนแต่ท่านสอนแต่ฆราวาส และฆราวาสนี้ก็สอนแต่โยมผู้ชาย โยมผู้หญิงไม่สอน เรียกว่า สอนธรรมะพระไตร ใครภาวนาเป็นแล้วมีสมรรถภาพในการขับไล่ผี คนที่ถือผีถือสางนี้เอาไปทำน้ำมนต์ขับไล่แล้วเลิกถือผีถือสางหมด แต่ว่าภาวนาแล้วปีติขึ้นแรง พอภาวนาตอนแรก ๆ นึกพุทโธ ๆ ๆ ในใจ พอเกิดปีติขึ้นมาแล้ว จะมีเสียงพุทโธ ๆ ๆ ดังก้องออกมา พอดังออกมาแล้วยังเหลือแต่ โธ ๆ ๆ ๆ คำเดียว พอเงียบโธ ลงไปแล้วไม่สวดปาฏิโมกข์ ก็ต้องสวดมนต์ ไม่สวดมนต์ ก็ต้องแสดงธรรม แต่อันนี้ไม่ปรากฏว่า ผู้ภาวนาแล้วเกิดเสียสติ เอาไปใช้ประโยชน์ในทางช่วยคนที่เขาถูกผีรบกวนอะไรได้

<u>ถาม</u> *การหลับตาเพ่งระยะหนึ่ง จิตเห็นดวงไฟสีแดงปรากฏชัด จึงเพ่งดูต่อไป แต่แล้วนาน ๆ เข้า ดวงไฟสีแดงนี้ค่อย ๆ หายไป เมื่อหายไปแล้วเพ่งอีก ก็ไม่เห็นดวงไฟที่กล่าวนี้อีกเลย อยากทราบว่า ที่เห็นดวงไฟสีแดงนี้คืออะไร*

<u>ตอบ</u> การหลับตาเพ่ง ในเมื่อหลับตาเพ่งลงไปแล้วมองเห็นดวงไฟ ๆ นี้ มันเกิด ความรู้สึกเห็นในชั่วขณะหนึ่ง เช่น

เราอาจจะมองดูแสงสว่าง หรือดวงสว่างอันใดอันหนึ่ง ในเมื่อเรามองดูแล้ว เราหลับตาลงไปชั่วขณะนั้น เราอาจจะมองเห็นดวงอันนั้นอยู่ เช่น อย่างดวงไฟ เป็นต้น ทีนี้ภายหลังในเมื่อเราเพ่งดูอีกมันก็หายไป อันนี้การเพ่งเห็นดวงไฟดังที่ว่านี้ ถ้าจะว่าเป็นดวงนิมิต มันก็ยังไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเรามองดูอะไรนาน ๆ สักหน่อยหนึ่ง เช่น ดูดวงไฟนี้ ที่สว่างอยู่นี้ พอดูสักนาทีหรือครึ่งนาที พอหลับตาพักลงไปเท่านั้น มันจะมองเห็นเป็นดวงสว่างสุกอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าจะว่าเป็นสมาธิก็เป็น ขณิกสมาธิ ทีนี้ความสว่างตามความหมายแห่งองค์ประกอบของสมาธินั้น ในตอนแรก ๆ มันก็อาจจะสว่างขึ้นมาเป็นดวงเหมือนดวงไฟ สำหรับดวงสว่างซึ่งมันผ่านเข้ามาเป็นวับ ๆ แวบ ๆ ชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการภาวนาที่จะต้องเป็นเช่นนั้น ทีนี้ในเมื่อจิตมันสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่อุปจารสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิมันเดินตามองค์ของฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว **ที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นเครื่องหมายว่าจิตสงบคือแสงสว่าง ๆ** ภายในจิต อันนี้เป็นส่วนประกอบ ความสว่างอันนี้ผิดแผกจากดวงที่เรามองเห็น ทีนี้ถ้าหากว่าจิตเริ่มสงบในตอนแรก ๆ นี้ พอสงบลงไป พอรู้ ๆ สึกสงบเท่านั้นแหละ แล้วกระแสจิตของเราส่งกระแสออกไปไกล ๆ โน้น เราอาจจะมองเห็นแสงเป็นจุดในตอนนั้น จิตของเราสงบแล้วมันพุ่งไปข้างหน้า แล้วไปเกิดสว่างอยู่ข้างหน้า นี่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่า จิตของเราเริ่มสงบเหมือนกัน ทีนี้ถ้าหากจิตสงบ ๆ ละเอียดยิ่งขึ้นไป ๆ แล้วแสงสว่างที่เรามองเห็นอยู่ไกลนั้นมันจะหดเข้ามา ๆ จนกระทั่งถึงตัวเรา ในเมื่อมาถึงตัวเราแล้ว จิตสงบละเอียดวูบลงไป เกิดสว่างโพลงขึ้นมา จิตเริ่มมีสมาธิ ถ้าหากสมาธิ

อันนี้ ยังรู้สึกว่ามีตัวปรากฏอยู่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าปรากฏว่าตัวหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ อันนั้นเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ สมาธิขั้นอัปปนาในขั้นต้นนี้ มันเป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ ปฐมสมาธิ เป็น **อุคคหนิมิต** ทีนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดเข้าออกสมาธิ ให้ชำนิชำนาญตามองค์ฌานนั้น จึงจะนำสมาธินั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ในการพิจารณาวิปัสสนาในขั้นต่อไป ได้อย่างชำนิชำนาญ อันนี้ขอให้ท่านพึงสังเกตเรื่อย ๆ ไป

ถาม *การปฏิบัติทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผลปรากฏว่าลมหายใจไม่ปรากฏเลย ผลปรากฏภายในทั้งรู้ทั้งเห็นสว่างแจ่มใสเบิกบานมาก เห็นภายในเป็นสายขาวบริสุทธิ์เท่าเส้นด้ายหลอด ปรากฏชัดแจ้ง เจตสิกไม่เคยปรุงจิตได้เลยแม้แต่ขณะหนึ่ง ปรากฏนานเช่นนี้ นานได้ถึง ๗ วัน*

ตอบ โดยธรรมชาติของการปฏิบัตินี้ เราจะกำหนดรู้ลงไปได้ว่า ๑. จิตคือตัวรู้ ๒. เครื่องรู้ของจิต หมายถึงอารมณ์ของจิต มีลมหายใจ เป็นต้น เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก เช่นอย่างในปัญหานี้ จิตกำหนดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ และสติเอาลมหายใจเป็นเครื่องระลึก ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จิตตามลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งลมหายใจรู้สึกละเอียดลงไป เมื่อลมหายใจละเอียดลงไปแล้วปรากฏว่าลมหายใจก็หายไป ร่างกายที่มีอยู่ก็หายไป แล้วปรากฏว่ามีจิตสงบนิ่งใสสะอาด บริสุทธิ์ ในที่นี้ใช้คำว่า ขาวใส บริสุทธิ์ แล้วยังแถมว่ามีเป็นเส้นเหมือนด้ายหลอด ทีนี้เส้นด้ายหลอดนี้ มันก็ตรงกับว่ากระแสจิตส่งออกไปไกล ก็มองเห็นแสงพุ่งไปไกล ตอนนี้

จิตส่งกระแสอยู่ในภายนอก ทีนี้ความรู้สึกมันหดรวมเข้ามาอยู่ภายใน คือ **จิตอยู่ในจิต** สายที่มันพุ่งไปเป็นเส้นด้ายไกล ๆ นั้น ก็หายไป ก็เหลือแต่จิตนิ่งสว่าง ขาวบริสุทธิ์ เป็นหนึ่ง ซึ่งในขณะนั้นจิตอยู่ใน **อัปปนาสมาธิ** ถ้าหากเป็นอัปปนาสมาธิในขั้นต้น จิตจะนิ่งใสสะอาด บริสุทธิ์อยู่เฉย ๆ ความรู้มีแต่เพียงว่าจิตสงบนิ่งมีความสว่างเท่านั้น อันนี้เป็นสมถะ หรือเป็นอัปปนาสมาธิ เกิดขึ้นในขั้นสมถภาวนา

แต่ถ้าหากว่าจิตได้ผ่านการพิจารณา หรือมีความสำคัญมั่นหมาย ได้พิจารณาอารมณ์ในแง่ต่าง ๆ มาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิ แม้ว่าตัวคือร่างกายจะหายขาดไปตาม แต่จิตก็มีสิ่งที่รู้อยู่

บางครั้งปรากฏการณ์อาจจะเป็นในทำนองนี้ พอจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะแสดงอาการลอยออกจากร่าง แล้วมาลอยอยู่เหนือร่าง ส่งกระแสลงไปดูร่างที่ตนอาศัยอยู่ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มองเห็นอาจจะขึ้นอืดเน่าเปื่อยผุพัง ยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่ผืนแผ่นดินที่อาศัยอยู่ก็ไม่ปรากฏในความรู้สึก มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ และในบางครั้ง ในเมื่อสิ่งที่มองเห็นคือร่างกายที่ปรากฏนั้นหายไป แม้แต่จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งเป็นปกติอยู่ ก็ยังจะมีปรากฏการณ์ปรากฏขึ้นให้รู้ คล้าย ๆ กับว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมันผ่านเข้ามาวนรอบในจิต แต่จิตก็นิ่งเด่นเฉยอยู่ อันนี้ไปตรงกับคำถามที่ว่า จิตขาวใสบริสุทธิ์ปรากฏแจ้งชัด

เจตสิกไม่ปรุงจิต ในขณะที่จิตนิ่ง เจตสิกไม่ปรุงจิตตามคำถามของท่านผู้นี้ หมายถึงว่า จุดนี้มันเกิดมีศีล สมาธิ ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **อริยมรรค** มัคคสมังคี ประชุมลงเป็นหนึ่ง ยังปรากฏการณ์

ก็คือ จิตดวงสงบนิ่งสว่าง บริสุทธิ์สะอาด ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีอะไรผ่านเข้ามาอย่างละเอียด ๆ จิตก็มองเห็นสิ่งนั้นอยู่ แต่ไม่มีอาการหวั่นไหวไปตาม ท่านผู้นี้จึงเรียกว่า **เจตสิกไม่ปรุง** หมายถึง จิตสงบนิ่งลง อริยมรรคประชุมพร้อมกันที่จิต แล้วจิตสามารถประคองตัวได้โดยอัตโนมัติ เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อันนี้ **เรียกว่าการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค** ถึงแม้จะเป็นขั้นต้น ๆ ก็เป็นแนวทาง

<u>ถาม</u> *ปรากฏทั้งรู้ ทั้งเห็นเท่ากับมองด้วยสายตาภายนอก*

<u>ตอบ</u> อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ในเมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็ทั้งรู้ทั้งเห็น ถ้าหากความรู้ความเห็นที่มันเกิดขึ้น ในขณะที่ผู้ภาวนายังมีตัวปรากฏอยู่ ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมาจะดูคล้ายมองเห็นด้วยสายตา แล้วก็รู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น ท่านผู้นี้จึงว่าทั้งรู้ ทั้งเห็น ผู้รู้ด้วยใจ และมองเห็นด้วยสายตา อันนี้เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้นต้นในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ ทีนี้ถ้าหากนิมิตเกิดขึ้น ในขณะที่จิตสงบละเอียด จนกระทั่งจิตนิ่งเด่นเป็นหนึ่งแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามา จิตรู้เห็นอยู่ อันนี้เป็นนิมิตที่จิตรู้ด้วยจิตโดยตรง เพราะฉะนั้น นิมิตในขั้นต้น ขั้นอุคคหนิมิต จิตรู้คล้ายกับมองเห็นนิมิตนั้นด้วยตา ขั้นปฏิภาคนิมิตจิตรู้แล้วก็มองเห็นด้วยใจ เรียกว่า ตาใจ **ระดับอุคคหนิมิตนี้ จิตทั้งรู้เห็นด้วยใจ ทั้งมองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ไม่ได้หลับตา แต่ประสาททางรู้เห็นทางตายังไม่ขาดไป แต่ถ้าอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตแล้ว มีแต่จิตรู้เห็นทางเดียว จักษุประสาทไม่เกี่ยวข้อง** พึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ถาม *กำหนดจิตมีสติปกครองรักษาจิต อารมณ์เช่นนั้นก็มีผลแบ่งออกอารมณ์ภายนอก*

ตอบ อันนี้มันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมจิต ทั้งขั้นบริกรรมภาวนา ขั้นการพิจารณาธรรม จนสามารถทำจิตให้มีสติ เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ อาการอย่างนี้มักจะเกิดขึ้นกับจิตของท่านผู้ดำเนินการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณากาย ก็คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในแง่อสุภกรรมฐานบ้าง ในแง่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง โดยเอาอาการ ๓๒ นี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ในขณะที่เรากำหนดพิจารณาดูกายคือ อาการ ๓๒ นั้น ความจริงเราตั้งใจแต่จะดูเรื่องของกาย แต่พร้อมกันนั้นเราจะรู้เรื่องของเวทนา ของจิต ของธรรม ไปด้วย เราดูกาย เราก็รู้เวทนา มันเกิดที่กาย ความสุขก็เกิดที่กาย ความทุกข์ก็เกิดที่กาย และพร้อม ๆ กันนั้น จิต ธรรม มันก็ปรากฏขึ้นเพราะจิตมันเป็นผู้รู้ แล้วก็ธรรมที่จะปรากฏเป็นสิ่งกวน เรียกว่า นิวรณ์ ๕ เวทนาก็คือ สุข ทุกข์ที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ดำเนินตามแนวแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้คือ ยึดเอา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อยู่ในสมาธิก็จะรู้สึกจิตกับอารมณ์แยกกันออกคนละส่วน ในเมื่อออกจากสมาธิแล้วมาอยู่ปกติธรรมดา เช่น อย่างเราคุยกันอยู่เดี๋ยวนี้ ท่านผู้นั้นก็จะรู้สึกจิตภายในมีความสงบอยู่ แต่ส่งกระแสจิตมาทำงานภายนอก

รับรู้อารมณ์ได้ ในบางครั้งคล้าย ๆ กับเรารู้สึกว่า เรามีใจ ๒ ดวง ดวงหนึ่งมันนิ่งอยู่ข้างใน ดวงหนึ่งมันทำงานอยู่ข้างนอก อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ที่ฝึกฝนอบรมมาชำนิชำนาญ มีสติสัมปชัญญะพอสมควร แล้วจะได้ผลอย่างนี้

ถาม *การปฏิบัติแบบใด ที่จะทำให้มีความรู้ จิตของตนเฉพาะภายใน พร้อมทั้งพูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้*

ตอบ อันนี้การปฏิบัติแบบใด อย่างไร คำถามนี้ตรงกับคำถามว่า ทำอย่างไรจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว ต้องการอยากจะเป็นให้เร็วต้องทำให้มาก ๆ อย่างที่ว่าวันหนึ่งทำ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง รับรองว่าเป็นได้เร็ว

ถาม *เวลานั่งสมาธิรู้สึกว่า เหมือนกายจะระเบิดออก แต่เป็นเฉพาะที่ฝ่ามือ จิตเย็นสบาย โปร่ง ลมหายใจเบาขึ้น ๆ ควรจะปฏิบัติอย่างไร*

ตอบ อันนี้เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ พอเราตั้งใจปฏิบัติแล้ว ความเอาใจใส่ในตัวเองมันเพิ่มมากขึ้น ความเอาใจใส่ในจิตของเราเอง ความเอาใจใส่ในกายของเราเอง และความเพ่งเล็งที่จะให้จิตเกิดสงบ ยิ่งความเพ่งเล็งจะให้จิตสงบมากเท่าไรความเหน็ดเหนื่อยหนักในกายก็ยิ่งมีมากขึ้น ทีนี้การภาวนาที่จะข่มจิตให้สงบนี้ โดยมีความตั้งใจข่ม แล้วบังคับจิตให้โน้มไปในทางที่สงบ บางทีเมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว จะกลายเป็นสมาธิ ตัวแข็ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะภาวนาเพื่อให้เบากาย เบาจิต กันจริง ๆ แล้ว

อย่าไปบังคับความรู้สึก เพียงแต่ควบคุมจิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น เช่น อย่างภาวนา พุทโธ นี้ นึกถึง พุทโธ ๆ ๆ สติสัมปชัญญะไม่ต้องถาม เมื่อเรานึกถึง พุทโธ ๆ ๆ เอาพุทโธไว้กับจิต เอาจิตไว้กับพุทโธ สติสัมปชัญญะมาเองโดยอัตโนมัติ หน้าที่เพียงนึก พุทโธ ๆ ๆ ด้วยความรู้สึกเบา ๆ และก็อย่าไปปรารถนาให้เกิดผลใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อทำไปพอสมควรแล้ว ผลจะเกิดขึ้นมาเอง แต่ว่าต้องทำให้มาก ๆ หน่อยนะ ๒๐ นาที ๓๐ นาทีไม่พอ

<u>ถาม</u> *ทำไมเมื่อออกจากสมาธิแล้ว จะมีความรู้แปลก ๆ เกิดขึ้น ซึ่งคาดไม่ถึง ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และความรู้ที่ออกจากสมาธิใหม่ ๆ พอจะเชื่อได้หรือไม่ ว่าเป็นความจริง*

<u>ตอบ</u> อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ที่ฝึกหัดสมาธิติดต่อการทำสมาธิแต่ละครั้ง ๆ บางทีอาจจะไม่เกิดความสงบและความรู้จริงเห็นจริง ผู้ปฏิบัติรู้สึกเหน็ดเหนื่อยโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ได้ผลอันใด แต่ถึงกระนั้น การกระทำนั้นก็สะสมกำลังไว้ทีละเล็กทีละน้อย ธรรมะเป็นอกาลิโก ได้จังหวะเมื่อไรก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมาเมื่อนั้น และบางครั้งก็เกิดขึ้นมาอย่างลอย ๆ บางครั้งก็อาศัยอดีตสัญญามากระตุ้น บางครั้งก็มีเหตุการณ์ในปัจจุบันมากระตุ้นให้เกิดความรู้ขึ้นมา อันนี้เป็นธรรมชาติของจิต ของผู้ที่ผ่านการฝึกฝนอบรมสมาธิมาแล้วพอสมควร

<u>ถาม</u> *เมื่อปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกเหมือนมีอะไรรวมกลับเข้ามาในตัว คืออะไร*

ตอบ อันนี้เป็นลักษณะของความหดสั้นเข้ามาของกระแสจิต ที่ส่งกระแสไปสู่ที่ไกล ๆ แล้ว เมื่อเราภาวนาแล้ว เมื่อจิตจะสงบ มันก็เริ่มหดสั้นเข้ามาจนกระทั่งถึงตัว แล้วก็สู่จุดแห่งความสงบ ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้น เพียงแต่รู้สึกว่ามันรวมกลับเข้ามาในตัว บางครั้งอาจจะเกิดแสงสว่างอยู่ในที่ไกล ๆ โน้น มองสุดลูกหูลูกตา เมื่อบริกรรมภาวนาหนักเข้า แสงนั้นจะย่นใกล้เข้ามาหาตัวทุกที ๆ เมื่อจิตสงบขึ้นมาจริง ๆ แล้ว แสงจะวิ่งเข้ามาในตัว เกิดความสงบสว่างขึ้นภายในจิต อันนี้ เป็นลักษณะการรวมของจิตเข้าสู่สมาธิ ซึ่งมันจะเป็นเองโดยธรรมชาติ

ถาม *เมื่อต้องการจะหยุดทำสมาธิ คล้ายกับมีร่าง ๒ ร่าง เหมือนมีจิตแยกกันอยู่ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ตอบ เหตุการณ์ที่ว่านี้ จะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางขณะ บางทีเราทำจิตสงบลงไป เราอาจจะมองเห็นตัวของเราอีกร่างหนึ่งแฝงขึ้นมา มีความรู้สึกว่า เรามีกาย ๒ กาย มีจิต ๒ จิต เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่า กายของเราแยกออกไปอยู่ข้างนอก ความรู้สึกของเราจึงแยกออกเป็น ๒ ส่วน ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างไร. อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันจะเป็น ๒ ร่างหรือ ๓ ร่าง หรือ ๑๐ ร่างก็แล้วแต่ สิ่งที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้นนั้น เพราะผลที่เกิดจากการทำสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปสู่อุปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ถ้าไม่เห็นภาพหรือรูปอย่างอื่น ก็จะมองเห็นรูปตนเองปรากฏขึ้น เมื่อจิตสงบเข้าจริงจังแล้ว ร่างที่ ๒ หรือจิตที่ ๒ จะหายไป จะมารวมอยู่ที่จิต ๆ เดียว คือ จิตของเรา เป็นเรื่อง

ของธรรมดา เป็นทางผ่านของการทำสมาธิ ปัญหาสำคัญ อย่าไปเอะใจ หรือไปตื่นกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่สงบอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าไปเอะใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตจะถอนจากสมาธินิมิตที่มองเห็นจะหายไป

ถาม *ขั้นของสมาธิที่เราปฏิบัติได้ จะสังเกตได้ด้วยปรากฏการณ์ หรือระยะเวลาที่ปรากฏการณ์นั้นเกิด*

ตอบ ขั้นของสมาธิที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของสมาธิมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนา หรือกำหนดพิจารณาอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเกิดมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตก็สงบวูบลงไป ตั้งมั่นเป็นสมาธิสว่างไสวขึ้น อันนี้เป็นลักษณะความสงบอีกอย่างหนึ่ง ความสงบอย่างนี้เรียกว่า ผู้ทำสมาธินั้นยังไม่ชำนาญในการเดินจิต เราจะรู้แต่เฉพาะเรากำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอารมณ์ กับเมื่อตอนที่จิตสงบนิ่งแล้ว ช่วงระหว่างกลางนี้เรากำหนดไม่ได้ สมาธิจึงยังไม่พร้อมด้วยองค์สมาธิที่พร้อมด้วยองค์นั้น ผู้ภาวนาจะต้องกำหนดรู้ไปตั้งแต่วิตก วิจาร แล้วก็เกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่งของจิต จนกระทั่งจิตละวิตก วิจาร ปีติ สุข ยังเหลือแต่ เอกัคคตากับ อุเบกขา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะ

สมาธิที่เดินตามแนวองค์ฌาน เป็นสมาธิของผู้บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิชำนาญพอสมควร ถ้าชำนาญจริง ๆ แล้ว สามารถที่จะยับยั้งจิตของตัวเอง ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ตามที่ต้องการ เว้นเสียจิตไปอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ นั้นแหละ จิตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

เราจะทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ในตอนนี้ เราสามารถประคองจิตของเรา ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ได้ คือเราสามารถใช้ความตั้งใจอ่อน ๆ โดยที่เรานึกประคองจิตจะให้อยู่ในระดับปีติ อยู่ในระดับของสุข อยู่ในระดับของความสงบก็ได้ แต่ถ้าหากถึงฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว ทีนี้จิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

ถาม *เวลาทำสมาธิ พอจิตนิ่ง ลมหายใจจะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัวแล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป*

ตอบ เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบละเอียดลงไปถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายังเสียดายความเป็นของจิตในขณะนั้นที่มันเป็นขึ้นมานั้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไปจนถึงขนาดลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายไป

ถ้าตอนนี้เราไม่เกิดตกใจ หรือเอะใจขึ้นมาก่อน จิตจะสงบนิ่งละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้ สงบ สว่าง อย่างเดียว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เมื่อลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา ให้หาเรื่องให้จิตมาพิจารณา **พิจารณาโดยเพ่งกำหนดลงที่ใดที่หนึ่ง** จะเป็นบริเวณหน้าอกก็ได้ หรือจะเป็นท่อนแขน ท่อนขา ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ โดยกำหนดลงในจิตว่า

เราจะลอกหนังออก แล้วก็กำหนดเถือกเนื้อออก จนกระทั่งมองเห็นกระดูก คือว่าใจมองเห็นกระดูก ตายังไม่เห็นก่อน นึกลงไปให้มันถึงกระดูก โดยกำหนดลอกหนังออก เถือกเนื้อออก แล้วนึกให้มันถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วเมื่อจิตน้อมใจ เชื่อลงไปว่ามีกระดูกอยู่ที่ตรงนี้ ให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ แล้วก็จ้องจิตลงไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะมองเห็นกระดูกในจุดที่เพ่งนั้น ในทำนองนี้จะทำให้เราได้สมถกรรมฐาน

มีตัวอย่าง ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้คำแนะนำกันมา ท่านอาจารย์องค์หนึ่งภาวนา พุทโธ มาถึง ๖ ปี จิตก็สงบลงไป ทำท่าว่าลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วจิตก็ตื่นขึ้นมา ไม่ถึงความสงบสักที ทีนี้อาจารย์องค์นั้นก็ไปถามท่านอาจารย์อีกองค์หนึ่งว่า ทำอย่างไรจิตมันจะสงบเป็นสมาธิดี ๆ สักที อาจารย์องค์นั้นก็ให้คำแนะนำว่า ให้เพ่งลงตรงหน้าอกให้มันเห็นกระดูก โดยลอกหนังออกเถือกเนื้อออก แล้วก็จ่อจิตลงไปบริกรรมภาวนาว่า อัฐิ ๆ ๆ อาจารย์องค์นั้นก็ไปปฏิบัติตามก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้สมาธิเห็นกระดูกตรงหน้าอกตอนแรก ๆ ก็มองเห็นแต่กระดูกหน้าอกเพียงนิดเดียว เมื่อได้นิมิตเห็นกระดูกตรงนั้น จิตมันก็สงบนิ่งจ้องอยู่ตรงนั้น ลงผลสุดท้ายก็มองเห็นกระดูกทั่วตัวไปหมด มองเห็นกายทั้งหมดเป็นโครงกระดูกในเมื่อมองเห็นกายเป็นโครงกระดูกอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วโครงกระดูกก็พังลงไป แล้วก็สลายตัวไป หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิว่างอยู่อย่างเดียว

ทีนี้ในอันดับต่อไปนั้น เมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ภายหลังเมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่พอสมควรแล้ว ก็เกิดความรู้อันละเอียดขึ้นมา

ภายในจิต แต่ไม่ทราบว่าอะไร มันมีลักษณะที่รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไปเหมือน ๆ กับขี้เมฆที่ลอยผ่านสายตาเราไปนั่นแหละ แต่จิตก็นิ่งเฉยสงบนิ่งสว่าง อยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มันมีให้รู้ให้เห็น มันก็ผ่านไปเรื่อย ๆ ทีนี้นึกถามดูซิ ตรงนี้เราจะเรียกว่าอะไร ตรงนี้เป็นภูมิความรู้ เป็นภูมิปัญญาของจิตอย่างละเอียดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความจริง ความจริงที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ สภาวธรรม ส่วนที่เป็นสัจจธรรมเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น มีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ซึ่งท่านอาจารย์มั่นท่านว่า ฐีติ ภูตัง ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่นในมุตโตทัย **มีความหมายว่า ฐีติ คือ ความตั้งเด่นอยู่ของจิต อยู่ในสภาพที่สงบนิ่ง เป็นกิริยาประชุมพร้อมกันของอริยมรรค** ยังจิตให้บรรลุถึงความเป็นปกติภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อจิตมีอริยมรรคประชุมพร้อม ภายในจิตมีลักษณะสงบนิ่งสว่าง อำนาจของอริยมรรคสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ ภูมิธรรม อย่างละเอียด ภูมิรู้ ภูมิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างละเอียดไม่มีสมมติบัญญัตินั้นท่านเรียกว่า ภูตัง ภูตัง หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ทราบว่าจะเรียกว่าอะไร สงสัยต่อไป ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะเรียกว่าอะไร ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ว่า สิ่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ แม้แต่เพียงแค่ว่า แม้แต่ท่านแสดงธรรมจักรให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ฟัง ท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้ธรรม เห็นธรรม ก็รู้แต่เพียงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ดับเป็นธรรมดา ในขณะที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ว่าอย่างนี้ คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ว่าเมื่อ

ออกจากสมาธิแล้ว ในขณะที่อยู่ในสมาธิรู้เห็นสิ่งนั้น ท่านไม่ได้ว่าอะไร เพราะจิตของท่านสงบนิ่ง เด่น สว่างไสวอยู่ แต่สิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต รู้ ก็ผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าอะไร เมื่อท่านออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านจึงรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะในขณะที่ท่านรู้ ท่านไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร แต่มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น จิตผู้รู้ก็มีอยู่ สิ่งที่ให้จิตรู้ก็มีอยู่ แต่เรียกชื่อไม่ถูก

<u>ถาม</u> *รูปคือ ร่างกาย จะเห็นเกิด-ดับได้อย่างไร ถ้าไม่ได้สมาธิถึงอัปปนา ถ้าจะเห็นก็เพียงจินตนาการ หรือคิดคาดคะเนใช่ไหม*

<u>ตอบ</u> **ใช่ ความรู้แจ้งเห็นจริงทั้งหลายทั้งปวงนั้น อาศัยการค้นคิดด้วยจินตา เรียกว่า จินตมยปัญญา** การค้นคิดการพิจารณานี้ เป็นอุบายทำให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ประกอบกับจิตที่มีสมาธิ ก็ย่อมสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เอง ส่วนในอัปปนาสมาธินั้น อัปปนาสมาธิในเบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเพียงแค่ว่าจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยังไม่เคยผ่านการพิจารณาอะไรมา จิตจะไปสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ แต่ถ้าหากว่าจิตเจริญวิปัสสนาขั้นละเอียด จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนาสมาธิเหมือนกัน แต่ก็สามารถมีเครื่องรู้ เครื่องเห็นภายในจิต สิ่งที่จะให้จิตรู้สิ่งที่จะให้สติระลึกนั้น มีปรากฏอยู่ แต่จิตก็อยู่ในลักษณะอัปปนาสมาธิ ทีนี้อัปปนาสมาธิในเบื้องต้นนั้น เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ในเมื่อสมาธิผ่านเข้ามาในจิต หรือจิตเป็นสมาธิบ่อย ๆ ผ่านการพิจารณาหนัก ๆ เข้า จิตนั้นจะมีพลังเมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก ตัวการสำคัญก็คือ สติ ที่จะตามรู้

ตามเห็น ตามความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ แล้วแม้ขณะที่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิอย่างละเอียด ตัวสติตัวนี้ จะเป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิต ส่วนความเข้าใจอันละเอียดนั้น ขอฝากนักปฏิบัติไปพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ที่อาตมาว่าไปนี้อย่าเพิ่งเชื่อ เพียงแต่รับฟัง สิ่งใดที่ฟังแล้วเชื่อเลย เขาก็ว่าโง่ ในเมื่อฟังแล้วปฏิเสธว่าไม่ใช่ ก็โง่อีก เพราะฉะนั้น **นักปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม ต้องพิจารณาตัดสินโดยสติปัญญา**

ถาม *ที่ว่า วูบ นั้นคือ ภวังค์ ใช่ไหมครับ*

ตอบ ใช่ วูบคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วก็จิตทำท่าจะสงบ แล้วระหว่างจิตที่จะปล่อยพุทโธนี้ ไปถึงจุดที่สงบนิ่ง ช่วงกลางนี้มันว่าง ความว่างนี้เรียกว่า ภวังค์ ทีนี้ ภวังค์ **คือ การก้าวลงของจิต** ในเมื่อจิตตกภวังค์วูบลงไป พอวูบนิ่ง ถ้านิ่งแล้วไม่มีลักษณะของความสว่าง คือความพร้อมของจิตไม่พร้อมที่จะตื่นก็เป็นการหลับไปอย่างธรรมดา เช่นอย่างวูบลงไปแล้ว หลับมืดลงไปไม่รู้อะไร ทีนี้พอวูบลงไปพั้บ เกิดสว่างโพลงขึ้นมา อันนี้เรียกว่า สมาธิแบบฟลุค ๆ แต่ว่าใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหน แล้วก็ค่อยชำนาญขึ้น แล้วก็จะติดต่อกันเอง อันนี้เรากำหนดระหว่างกลางนี้ไม่ได้ตั้งแต่วิจารกับอัปปนาสมาธิ ช่วงนี้มันว่าง เรากำหนดไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้เราเรียกได้แต่อัปปนาสมาธิเฉย ๆ

ถาม *ก่อนจะออกจากสมาธิภาวนา ควรจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง*

ตอบ ลุกได้ต่อเมื่อ เรากำหนดพิจารณาดูตั้งแต่ต้น ที่จะนั่งสมาธิ ว่าเราได้ทำอะไรบ้าง เริ่มต้นแต่จุดธูปเทียน ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา กำหนดอารมณ์ เครื่องบริกรรมภาวนา คืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ เครื่องพิจารณาของจิต แล้วจิตของเรามีความเป็นไปอย่างไร สงบหรือไม่สงบ รู้หรือไม่รู้ ได้ผ่านสมาธิขั้นไหน อย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีปีติไหม มีความสุขไหม มีนิมิตไหม มีความรู้อะไรเกิดขึ้นไหม จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่เราจะออกจากสมาธิ ว่าจิตของเราสงบไหม แล้วทีนี้เมื่อเราพิจารณาดูอย่างนั้นแล้ว เราก็กำหนดรู้จิตของเราอีกทีหนึ่ง ว่าอะไรมันเกิดขึ้น ความคิดอะไรเกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้น ความคิดนี้มันดับไป เราก็ปล่อยมันไป ความคิดใหม่เกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ เรียกว่าตามรู้ให้มันทันความคิด สำหรับผู้ที่บริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่สงบ บริกรรมอย่างไร มันก็ไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีนี้ คือวิธีที่จะนั่งหลับตาก็ตาม ลืมตาก็ตาม ให้คอยจ้องดูความคิดของเราเองว่า จะคิดอะไรขึ้น พอคิดอะไรขึ้นมาปั๊บ ก็กำหนดรู้

เมื่อเราทำอย่างนี้ จะได้ประโยชน์อะไร เพราะเราดูทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยความตั้งใจ ด้วยความมีสติ จะทำให้สติของเราเด่นขึ้น มีกำลังขึ้น แล้วเราจะสามารถรู้ทันความคิดของเราเอง เมื่อเรารู้ทันความคิดของเราเอง ต่อไปเราจะคิดอะไร คิดด้วยความรู้เท่าทันสิ่งที่เราคิดนั้น มันจะไม่สามารถดึงเอาจิตใจของเรา ให้ไปเกิดทุกข์ทรมาน ความจริง คำว่า ความรู้ ตามความหมายของคำว่า รู้ในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานั้น ก็หมายถึงจิตสามารถรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราเคยนึกคิดว่ามันวุ่นวายแต่ก่อน โดยปกติที่เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ เราดูอะไร เราได้ยินได้ฟังอะไร

ได้สัมผัส อะไรในทางตา หู จมูก กาย ใจ สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นมันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พอใจ ไม่พอใจ นอกจากจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มันยังจะต้องปรุงแต่งไปอีก แล้วก็หาเรื่องไปเรื่อย ๆ จนตัวเองต้องเกิดทุกข์วุ่นวายขึ้นมา แม้ถ้าเรามีสมาธิ มีสติปัญญารู้เท่าทัน เรามองดูอะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้รสทางลิ้นสัมผัสทางกาย แม้แต่นึกทางใจ เรามีสติคอยจ้องดูอยู่ ความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นมันจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะอาศัยความรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา **สิ่งใดที่เรารู้เท่าทัน สิ่งนั้นไม่สามารถที่จะดึงใจของเราไปทรมาน ให้เกิดทุกข์ขึ้นได้** นี่คือผลที่จะบังเกิดขึ้น อันนี้มันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางกาย ถ้ามีอาการอย่างนั้น จะมีวิธีแก้ไขโดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง ให้มันหายไป มันจะสำลักก็หาวิธีการแก้ไขการสำลักนั้นให้หายไป แล้วกำหนดจิตภาวนาไปใหม่ ไม่ต้องไปรู้หนอหรอก มันเกิดขึ้นแล้วเราก็รู้เอง เพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่ต้องไปหนอมัน อย่าไปกลั้น ปล่อย ถ้ามันจะสำลักก็แก้ไขสิ่งเกี่ยวข้องทางกาย หรือน้ำลายที่จะสำลัก ถ้าจะสำลัก ไม่กลืนก็บ้วนทิ้งเสีย ทีนี้ก็ภาวนากันต่อไป ถ้ามันจะไอ ก็ไอให้มันหาย ถ้ามันจะหาว ก็หาวให้มันหาย อันนี้ **เป็นตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายที่แก้ไม่ได้** ถ้าอย่างเรานั่ง นอน เราจะไปคิดว่าปวดหนอ ๆ ก็หากจิตเราไม่สงบ มันก็ไม่หายปวด ในเมื่อทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสียมันก็หายไป เป็นแต่เพียงว่าเรากำหนดรู้ สามารถที่จะกำหนดจิตให้วิ่งเข้าสู่สมาธิได้อย่างฉับพลันก็ทำ แล้วมันจะหายปวด เพราะจิตเข้าสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีตัวปรากฏในความรู้สึก เพราะเวทนาเกิดจากกายเท่านั้น อุเบกขาเวทนาเกิดจากใจโดยเฉพาะ

เรื่องความทุกข์ที่เกิดทางกายนี้เราฝืนไม่ได้หรอก อย่างบางท่านปฏิบัติแล้วต้องอดอาหาร ต้องทรมานอย่างนั้น อย่างนี้ อย่าไปทำ อาตมาได้เคยอดข้าวเป็นอาทิตย์ ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่ยังมีกิเลสเป็นเชื้ออยู่ แม้การทรมานตนด้วยการย่างตนบนถ่านเพลิง ด้วยการทรมานตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสไปได้ แต่กิเลสจะหมดไปด้วยเหตุผล เราจะรู้เหตุผลก็ต้องค้นคิดพิจารณา เมื่อเราคิดค้นเสร็จรู้เหตุ รู้ผล ว่าทุกข์เกิดจากอะไร สุขเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจะเป็นทุกข์ เป็นสุข ก็จะปล่อยวางไปเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จริงเห็นจังแล้วเราจะไปละอย่างไร ก็ละไม่ได้หรอกกิเลสน่ะ อาตมาขอยืนยันว่ากิเลสไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเอาได้ **กิเลสที่ละได้คือ การไม่ทำ การไม่พูด** แต่ความรู้สึกทางใจนี้ เราจะละไม่ได้ ใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาจิตของตัวเอง การละกิเลสทางกายก็คือ **ศีลห้าข้อ** ปฏิบัติตามศีล

ในข้อที่จะละเมิดด้วยกาย เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤติผิดในกาม การดื่มกินสุราเมรัย งดเว้นจากการทำ ๔ ข้อนี้เป็นการละกิเลสทางกาย เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ถ้าเรางดเว้นเป็นการละกิเลสทางวาจา ละได้แต่กายกับวาจา **แต่ส่วนทางใจนั้น ต้องอาศัย อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังกล้าถึงขนาดประชุมเป็นองค์อริยมรรค ความประชุมพร้อมขององค์อริยมรรค ซึ่งเกิดจาก ศีล สมาธิ ปัญญา นี้** ตัวที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สติ เราภาวนาจุดมุ่งเพื่อให้เรามีสติอย่างเดียว แม้ว่าเราจะรู้อะไรมากมายสักเพียงใดก็ตาม แต่สติยังหย่อน สติยังบกพร่องอยู่ก็ไกลจากความสำเร็จ ถ้ามีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็กลายเป็นมหาสติ

ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน นั่นแหละ จึงจะเกิดมีการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรคภายในจิตของเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดเป็นเจตสิกฝังแน่นอยู่ในจิต เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วให้รวมเป็นหนึ่งของจิตเอง

ทีนี้เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยธรรมชาติของ ศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะเป็นสิ่งบริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส แล้วจิตของเราก็กลับสภาพกลายเป็นไม่มีกิเลส

<u>ถาม</u> *ฝึกนั่งสมาธิมานานแล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่หายไปนานจึงจะเกิดมีอาการทางมือโดยทำสัญญาณให้รู้ เช่น สอนให้ระวังทวาร ๖ ในขณะเดียวจิตจะคิดระลึกรู้ถึงความหมาย หรือบางครั้งปวดเมื่อยกายเพราะเดินมาก ไม่ใช่ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีอาการ บริหารกายส่วนนั้น เป็นการผิดหรือไม่*

<u>ตอบ</u> การเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ บางทีเราอาจจะบริหารร่างกายแบบฤาษีดัดตน ท่านอาจารย์ฝั้นท่านทำแบบฤาษีดัดตน ที่มีแบบฝึกหัดอยู่ที่วัดโพธิ์ อันนี้ไม่ผิด เป็นการบริหารกายให้มีความคล่อง

<u>ถาม</u> *ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าเคยภาวนาเห็นทุกข์รอบกายในสมาธิ แล้วเคยเกิดภาวะตัวเบา และจิตดิ่งลงไป ตลอดเวลาได้ปฏิบัติโดยวางอุเบกขา ภาวนาพุทโธตลอดเวลา เป็นการถูกต้องไหม*

<u>ตอบ</u> อันนี้หมายถึงการบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยธรรมชาติของการบริกรรมภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อ

จิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว พอเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา จิตจะปล่อยคำบริกรรมภาวนาทุกครั้งไป ในเมื่อจิตปล่อยคำบริกรรมภาวนาแล้ว จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ตอนนี้ให้กำหนดรู้ลงที่จิต **ถ้าหากจิตมีลักษณะลอยเคว้งคว้าง ก็ให้เพ่งไปที่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องรู้** เรื่องปล่อยวางคำภาวนานี้ จิตจะต้องวางของเขาเอง เราไม่ต้องไปวางให้เขาก็ได้

__ถาม__ *เมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิ ในเมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิขั้นแรก ๆ เป็นสีน้ำเงิน ต่อมาเป็นสีแดง สีม่วง สีเหลือง สีขาว เราควรจะเพ่งสีในจิตหรือไม่ จำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่*

__ตอบ__ อันนี้เป็นธรรมดาของการทำสมาธิ ในเมื่อจิตมีอาการเริ่มจะสงบลงไปในความรู้สึก จะเป็นสีม่วง สีน้ำเงิน เป็นสีแปลกต่าง ๆ สารพัดที่จิตจะปรุงแต่งขึ้นมา อันนี้เราไม่ควรจะสนใจ สี แสง เสียง ต่าง ๆ เหล่านั้น ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ถ้าบริกรรมภาวนายังมีอยู่ ให้จ่ออยู่กับคำบริกรรมภาวนานั้น ๆ ถ้าหากคำบริกรรมภาวนาหายขาดไป ให้จ้องอยู่ที่จิตผู้รู้อันเดียวเท่านั้น ถ้าเราเกิดไปเอะใจกับ แสง สี เสียง ทั้งหลาย สภาพจิตจะเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สี แสง เสียง นั้น จะหายไป ถ้าหากเราพยายามพยุงดวงจิต ประคับประคองจิตอันนี้ ให้อยู่ในลักษณะสงบนิ่งเฉย สี แสง เสียง เหล่านั้น จะอยู่ให้เราดูได้นาน แล้วเราอาจจะได้ปัญญาเกิดจาก สี แสง เสียง ทั้งหลายเหล่านั้นในแง่วิปัสสนาก็ได้ เพราะอันนี้เป็นเครื่องหมายของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านขึ้นมาในขณะทำสมาธิ จะเป็นนิมิตก็ตาม จะเป็นความรู้ก็ตาม หรืออาจจะเป็นเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นสิ่งที่จิตของเราบันดาลให้เกิดมีขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปเอะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเองแล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอะทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ที่ถามว่าจำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่ ถ้าจิตยังภาวนาอยู่ก็ให้ภาวนาต่อไป ถ้าจิตหยุดภาวนาแล้ว ก็กำหนดรู้จิตอย่างเดียว หรือถ้าหากจิตยังไม่หยุดภาวนา เราจะหยุดแล้วกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียวก็ได้ในขั้นนี้

<u>ถาม</u> *มีอาการง่วงนอนในขณะทำสมาธิ และหลับไปในที่สุด จะปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร*

<u>ตอบ</u> อันนี้ไม่ต้องไปปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร ถ้าสามารถนั่งหลับได้ ก็นั่งให้มันหลับ นาน ๆ เข้ามันจะค่อย ๆ หายง่วงไปเอง การปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราปฏิบัติไม่หยุด ทำให้มาก ๆ ตัวสติมีพลังขึ้น ก็สามารถขจัดความง่วงนอนได้

<u>ถาม</u> *ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มบางครั้งก็หลับ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป*

ตอบ ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มเหมือนจะนอนหลับ จิตมีอาการจะนอนหลับเหมือนกับจะนอนอย่างธรรมดา แต่โดยธรรมชาติของจิตที่จะเป็นสมาธิ ที่ก้าวลงไปในระยะแรกนั้น คือการนอนหลับอย่างธรรมดา มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้ว ก็วูบลงไป ถ้าตกใจตื่น จิตถอนก็มาตั้งต้นใหม่ ทีนี้ถ้าหากไม่ตื่น วูบลงไปแล้ว ปล่อยให้เป็นไปจนกระทั่งหยุดวูบ นิ่ง พอเกิดนิ่งปั๊บ ถ้านอนหลับธรรมดา ก็นิ่งลงไปเลย ทีนี้ถ้าเป็นสมาธิ พอนิ่งพั้บสว่างโพลงขึ้นมา **อาการวูบนั้น เป็นอาการที่จิตจะก้าวลงสู่สมาธิ** กำลังจะได้ผลแล้ว เชิญทำต่อไป

ถาม *ทำไมจึงไม่นำพุทธพจน์มาเป็นองค์ภาวนาบ้าง เช่น นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ หรือ นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ เป็นต้น*

ตอบ อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมถะ และวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวนาว่า พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น พุทโธ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตร ทีนี้ผู้มาภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ก็ดี ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี เป็นการปรับปรุงจิตในขั้นสมถะ การนึกอยู่ในสิ่ง ๆ เดียวเพื่อให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ เป็นปฏิปทา หรือการปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิจนกระทั่งถึง อัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่า จิตเดินอยู่ในขั้นสมถะ ทีนี้การที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่า สมถะ จิตรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไร หรือรู้ว่านี้เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หายสงสัย รู้แจ้งเห็นจริง หายสงสัยในเรื่องของสมาธิ อันนี้เรียกว่า วิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้ง่ายดี

<u>ถาม</u> *การเห็นนามรูป เกิด-ดับ เห็นเป็นลักษณะอย่างไร และภูมิจิตอยู่ในขั้นไหน*

<u>ตอบ</u> อันนี้เป็นปัญหาที่มีความละเอียดพอสมควร การเห็นนามรูปเกิด-ดับ อันนี้จะขอนำประสบการณ์ที่เคยผ่านมา มาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง แต่มันจะอยู่ในลักษณะที่นามรูปเกิด-ดับหรือไม่ จะขอฝากให้ท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณา

ในขณะที่เรากำหนดจิตจะทำสมาธิภาวนาลงไป พอกำหนดจิตพั้บลงไป เราจะรู้สึกว่า จิตของเรารู้ทั่วทั้งกาย และก็รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม โดยสัญญา เมื่อเราบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตของเราสงบเป็นสมาธิละเอียดลงไป ลมหายใจก็ดับ ร่างกายที่ปรากฏอยู่ก็ดับ คือจิตไม่สำคัญมั่นหมายในลมและกาย เห็นว่ากายและลมหายใจหายไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่งเด่นอยู่ ในขณะที่จิตรู้ทั่วทั้งกายอยู่นั้น ความรู้สึกทางจิตไม่มีทางเด่น แต่เมื่อกายหายไป ลมหายใจหายไปแล้ว จิตสงบนิ่งลงไปปรากฏเด่นชัดอยู่ แต่รูปหายไปหมดแล้ว อันนี้ในลักษณะอย่างหนึ่ง

ทีนี้ในอีกลักษณะอย่างหนึ่ง เช่น พระโยคาวจรมาพิจารณากายโดยระลึกถึงความตาย ค้นคว้าพิจารณาไปจนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริงลงไปว่า กายนี้ตายลงไปแล้ว แล้วกายของผู้ภาวนานั้นก็ปรากฏขึ้นอืดเน่าเปื่อย ผุพัง ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็สลายตัวละเอียดเป็นผง ละไป หายไป ในพื้นแผ่นดินทั้งหมด ในที่สุดพื้นแผ่นดินก็หายลงไปด้วยยังเหลือแต่สภาพจิตเด่นสว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้จิตไม่มองเห็นวัตถุ ยังเหลือแต่จิตนิ่งเด่นอยู่ สว่างไสวอยู่

อันนี้ขอให้แนวคิด เพื่อฝากเป็นปัญหา เพื่อให้นักปฏิบัติและนักศึกษาทั้งหลายนำไปคิดพิจารณา ในขณะที่ผู้ทำสมาธิภาวนาหรือพิจารณาธรรมอันใดอยู่ก็ตาม ในขณะรู้สึกว่ามีกายอยู่ รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่ ทั้งนามและรูปปรากฏอยู่พร้อมหน้ากัน เพราะกายปรากฏมีอยู่ เวทนาก็ปรากฏมีอยู่ สุขทุกข์ยังปรากฏอยู่ เช่น อย่างสุขเกิดแต่ปีติก็เป็นเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปแล้ว กาย ลมหายใจ ปรากฏว่าหายไป ยังเหลือแต่จิต จิตไม่มีความรู้สึกว่ามีกาย กายก็คือ รูป นั้นก็ดับไปแล้ว ในเมื่อรูปดับไปแล้ว เวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ ก็ดับไปด้วย อุเบกขาเวทนา จึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัวนามคือ จิต ปรากฏเด่นชัดขึ้น จึงมีคำพูดว่า รูปดับ นามเกิด ส่วนท่านผู้อื่นที่มีความเข้าใจอย่างใดนั้น ขอฝากเป็นการบ้านช่วยกันพิจารณา อันนี้ไม่ขอตัดสิน

<u>ถาม</u> *เมื่อมีโอปปาติกะ อาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่ล่วงลับไปแล้วมาเยี่ยม โดยเห็นในสมาธิ และสัมผัสรับรู้ได้กลิ่นหอม ตลอดเวลาที่จะทำสมาธิ การที่จะติดต่อพูดคุยกับท่าน ควรปฏิบัติอย่างไร*

<u>ตอบ</u> อันนี้ไม่มีทางที่ควรจะปฏิบัติอย่างไร และก็ไม่ควรคิดจะพูดคุยกับท่าน เพราะสิ่งเหล่านี้จิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่าไปเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาแสดงให้ปรากฏ ถ้าหากว่าท่านภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ท่านนึกอยากจะเห็นพระพุทธเจ้า หรือจิตท่านผูกพันอยากจะเห็นพระพุทธเจ้า จิตสงบสว่างลงไปแล้ว จะเห็นพระพุทธเจ้าทรงเสด็จดำเนินมา ถ้าหากท่านยึดอยู่ที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านล่วงลับไปแล้ว พอจิตสงบลงเป็นสมาธิ ระหว่างอุปจารสมาธิ สว่างขึ้นมา

กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จิตยึดมั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นตัวขึ้นมาให้ท่านเห็น **พึงทำความเข้าใจว่า นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏ นั้นมันเป็นเพียงมโนภาพที่จิตของท่านสร้างขึ้นมาเอง** อย่าไปเข้าใจว่าเป็นสิ่งอื่น หลวงพ่อนี้นั่งภาวนาจนมองเห็นกายตัวเองนี้แหลกเป็นผงขึ้นมาแล้ว ลืมตาขึ้นมากายก็ยังอยู่ ถ้ามันเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงมาเทศน์ให้โยมฟังอยู่ได้ อันนี้คือข้อเท็จจริง เราอย่าไปหลงว่าเป็นสิ่งอื่นมา ถ้าหากเป็นสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้ปรากฏกันจริง ๆ นี้ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งอยู่ในสมาธิ บางครั้งอาตมานั่งอยู่เฉย ๆ นี้ ผีมันวิ่งผ่านไปอย่างนี้มันถึงเป็นของจริง ในสมาธินี้มันเป็นของหลอก

ในเมื่อมาถึงตอนนี้แล้ว จะนำตัวอย่างมาเล่าให้ฟัง ท่านอาจารย์ของอาตมาท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์ทอง อโสโก ถ้ายังมีชีวิตอยู่ถึงเวลานี้ ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับท่านหลวงพ่อเทสก์ ท่านผู้นี้ไปนั่งภาวนาในกุฏิเล็ก ๆ ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เวลาเข้าไปก็ปิดประตูลงกลอนอย่างดี พอภาวนาแล้วก็จิตสงบนิ่งสว่างลงไป แล้วก็มีผู้หญิงสาว ๆ คนหนึ่งมานั่งอยู่ข้าง ๆ แล้วก็มาพูดจา หลวงพี่มาทนทุกข์ทรมานอย่างไร สึกไปอยู่ด้วยกันจะมีความสุข ในตอนนี้ท่านมีสติอยู่ ท่านก็กำหนดจิตรู้จิตเฉย ๆ อยู่ เสียงนี้มันก็ดังออดอยู่อย่างนั้นไม่หยุด ลงผลสุดท้าย ผู้หญิงในนิมิตในฝันนั้นก็บอกว่ามาพูดจาด้วย ก็ไม่พูดด้วย ไม่พูดก็อย่าพูด เสร็จแล้วมันก็ลุกไปท่านอาจารย์ทอง ท่านมองเห็นผู้หญิงนั้นเดินออกประตูไป เดินด้อม ๆ ออกประตูจนลับสายตา พอมันลับสายตาไปแล้วสมาธิแตก *"ฮึ พูดกับเธอซะก็ดีน้อ"* เลยลุกปุ๊บจากที่นั่งสมาธิ พอไปถึงประตูทั้ง ๆ ที่ตัวเองนี้ เมื่อนั่งอยู่ในสมาธิ มองเห็นผู้หญิงลอดประตูออกไป

แต่เมื่อตัวไปถึงแล้วต้องถอดกลอนประตูออกเอง ยังไม่ได้สติ วิ่งลงไปหารอบ ๆ กุฏิ ส่องไฟหาดูมุมนั้น ดูมุมนี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านอยู่กุฏิ ท่านตะโกนร้องมา *"ทองเอ๋ย วัวหายเห็นแล้วหรือยัง"* พอได้สติขึ้นมา นี้ข้อเท็จจริงที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติ ต้องเจอกันทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้น ให้ระวังกันไว้ **นิมิตในขั้นนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นของจริงจัง** เพราะเมื่อไปหลงมโนภาพไปหลงจิตของตัวเอง สร้างมโนภาพขึ้นมา ไปเห็นว่าเป็นจริงเป็นจังแล้วอย่างสมมติว่า มองเห็นพระหรือผู้วิเศษก็ตาม เดินเข้าไปหา นึกว่ามันเป็นจริงเลยน้อมจิตรับ พอน้อมจิตรับสิ่งนั้นมันก็เข้ามา เลยกลายเป็นเรื่องทรงไป นี้มันเป็นทางที่เขวง่ายที่สุด เพราะฉะนั้น ควรทำความเข้าใจว่า **นิมิตหรือสิ่งที่รู้ทั้งหลายนี้ เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเองทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่นมาแสดงให้เห็น**

ถาม *จงกรุณาอธิบาย วิธีเดินจงกรม ว่าทำอย่างไร*

ตอบ การเดินจงกรมมีหลายแบบ แต่จะพูดถึงแบบเดินจงกรมของท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ ก่อนที่ท่านจะเดินจงกรม ท่านให้กำหนดทางเดินจงกรม โดยไม่ให้สั้นกว่า ๑๒ ศอก และไม่ให้ยาวจนเกินไป กะว่าเอาพอดี ๆ ที่เราเดินกลับไปกลับมา ถ้ากำหนดทางเดินจงกรมสั้น เราต้องหมุนกลับบ่อย ๆ ทำให้เกิดเวียนศีรษะ แต่ถ้ายาวเกินไป การเดินไกลย่อมเกิดความเมื่อย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้กำหนดเอาแต่พอดี ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ท่านให้อธิษฐานจิต โดยระลึกถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น หรือจะสวด อิติปิ โส...ถึง สุปฏิปันโน

.....จนจบ แล้วก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว กำหนดจิตว่าเราจะเดินจงกรม เอามือซ้ายวางลงหน้าท้อง เอามือขวาวางทับเกาะกันไว้พอไม่ให้หลุด ทอดสายตาลงห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก อยู่ในท่าสำรวม แล้วก้าวเดินไปช้า ๆ ด้วยความมีสติ ถ้าบริกรรมภาวนาพุทโธ ก็บริกรรมภาวนา พุทโธ อยู่ที่จิต ไม่ต้องไปสนใจกับการก้าวเดิน เพราะโดย **ธรรมชาติของจิต จิตอยู่ในกาย กายอยู่ในจิต** จิตคิดจะทำอะไรเกี่ยวข้องกับกายย่อมรู้ทั่วกายทั้งหมด ตั้งใจว่าจะเดินก็เดินได้ ตั้งใจว่าจะนั่ง ก็นั่งได้ ตั้งใจว่าจะยืน ก็ยืนได้ ตั้งใจว่าจะนอน ก็นอนได้ เมื่อตั้งใจว่าจะเดินจงกรม ทำกิจเบื้องต้นดังที่ได้กล่าวแล้ว แล้วก็ตั้งใจเดินด้วยท่าสำรวม กำหนดรู้ที่จิตนึกบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือจะกำหนดพิจารณาอะไรก็ได้ นี้คือวิธีการเดินจงกรม

การเดินเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ แต่การกำหนดจิตเป็นเรื่องสำคัญ การกำหนดจิตในขณะที่เดินเรียกว่า ทำสมาธิในท่าเดิน กำหนดจิตในท่านั่งเรียกว่า ทำสมาธิในท่านั่ง กำหนดจิตในเวลานอนเรียกว่า ทำสมาธิในท่านอน กำหนดจิตในเวลายืนเรียกว่า ทำสมาธิในท่ายืน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน

ถาม *เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหมุน ๆ ได้ เหมือนกับน้ำในตุ่มที่ถูกมือกวน*

ตอบ อันนี้เป็นสภาวะของจิต ความหมุน ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิก อย่างไรก็ตาม อันนี้ **เป็นอาการของจิตที่ปรุงขึ้น** ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุงไปต่าง ๆ อันนี้ ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ

ให้กำหนดรู้ลงที่จิต เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.



สมถกรรมฐาน – วิปัสสนากรรมฐาน

<u>**ถาม**</u> *การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จะทำให้หยุดอยู่แค่นี้ไม่ไปสู่วิปัสสนาจริงหรือ*

<u>**ตอบ**</u> ถ้าหากผู้ปฏิบัตินั้นติดอยู่ในสมถะ ติดอยู่ในสุขของความเป็นสมถกรรมฐานนั้นแล้ว ไม่พยายามทำจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน คือหมายความว่า ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกจากสมาธิ ปล่อยเลย ปล่อยโอกาส ไม่ตาม เรียกว่าไม่ได้ติดตามผลงาน อย่างจิตสงบนิ่งเป็น อัปปนาสมาธิ พอจิตออกมาแล้วปล่อยพรู๊ด ๆ ออกมา แล้วก็เลิกทันที อันนี้จิตจะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าพอจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิหรือสมถกรรมฐาน ก็เกิดความคิด ตั้งสติกำหนดตามรู้ความคิดนั้นจิตจะก้าวสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยไม่ต้องยกเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณา

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ จิตจะรู้สึกว่ากายปรากฏ ในเมื่อกายปรากฏ จิตก็ย่อมรู้กายคือรูป ในเมื่อจิตรู้กายคือรูป จิตก็ย่อมรู้เวทนา เพราะเวทนาเกิดจากรูปคือกาย และจิตก็ย่อมจะรู้กาย เพราะความทรงจำต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จิตย่อมจดจำเอาไว้ แล้วก็วิญญาณ เมื่อรู้สิ่งใดขึ้นมา ก็เกิดรู้ขึ้นมาเรียกว่า วิญญาณ เมื่อรู้แล้วคิดปรุงแต่งในสิ่งนั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวสังขาร เพราะฉะนั้น การกำหนดดูรูป นาม ที่คำว่า รูปดับ นามเกิดหมายถึงว่า ในขณะที่เรากำหนดรู้ รูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ อยู่

เมื่อจิตยังไม่มีสมาธิที่ละเอียดแนบแน่น เรายังรู้สึกว่า กายยังปรากฏอยู่ ลมหายใจยังมีอยู่ **เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิละเอียดขึ้นไปแล้ว จิตจะปล่อยวางความมีรูปคือ กาย** ในเมื่อปล่อยวางความมีรูปคือกาย รูปหายไป เวทนาหายไป สัญญาหายไป **รูปดับ จิตไม่ได้พัวพันกับ** รูป เวทนา สัญญา อารมณ์มันน้อยลง จิตจึงเด่นขึ้นมาเรียกว่า **นามเกิด**

ภายในจิตอันนั้น ในขั้นนี้ยังเหลือแต่ สังขาร วิญญาณ แล้วจิตก็จดจ่อในสิ่งที่รู้ละเอียดอยู่อย่างนั้น จิตในตอนนี้อยู่ในอัปปนาสมาธิอยู่ในฌานเหมือนกัน บางท่านอาจจะเข้าใจผิดว่า จิตอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ จิตนี้มันจะไม่รู้อะไรเลย ย่อมจะเข้าใจอย่างนั้น แต่ความจริงแล้ว สมถะในขั้นต้นนี้เป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ไม่เป็นมหาสติ จึงไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ นอกจากจะฝึกหัดน้อมนึก ปรับปรุงปฏิปทาเอาเอง จนกว่าจิตจะสามารถเดินตามลำพังของตัวเองได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านการพิจารณามาอย่างช่ำชองแล้ว จิตย่อมสงบไปสู่อัปปนาสมาธิ ปรากฏว่าตัวหายไปหมดแล้ว ก็ยังมีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นมาอยู่ สิ่งที่รู้อันนี้จะเรียกว่าอะไรก็เรียกไม่ได้ **มันมีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่เท่านั้น อันนี้เป็นความรู้ในขั้นโลกุตตระ** เรียกว่า **อยู่เหนือโลก** ความรู้ที่มีชื่อเรียกนี้เรียกว่า **ขั้นโลกีย์** ความรู้ที่ไม่มีชื่อเรียก ไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกุตตระ ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นสัจจธรรม

ในเมื่อทำสมถะชำนิชำนาญแล้ว การต่อวิปัสสนากรรมฐานนี้ การต่อวิธีง่าย ๆ ในเมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ เกิดความคิดแล้ว ตามรู้ความคิดนี้อีกอย่างหนึ่ง ถ้าไม่อย่างนั้น **ก่อนที่จะทำความสงบให้เป็นสมถะ ให้พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

ในแง่แห่งพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยความคิดเอา ๆ ตามที่เราจำได้มา แล้วต่อไปก็ ในขณะที่ค้นคิดพิจารณาอยู่อย่างนั้น จิตอาจจะสงบ ก็ปล่อยให้จิตสงบไป ในเมื่อจิตสงบไปถ้าหากจิตพอมีกำลังที่จะปฏิวัติตัวไปสู่ภูมิความรู้ขั้นวิปัสสนาลงไปได้ จิตจะดำเนินความรู้ไปเอง คือมีความรู้ผุดขึ้นมา ๆ เอง อันนี้ขอให้คำตอบเพียงเท่านี้

<u>ถาม</u> *เดินจงกรมภาวนาว่า "พุทโธ" บางอาจารย์ว่าเป็นสมถะ*

<u>ตอบ</u> คำตอบก็เหมือนกับข้อต้น เพราะการภาวนานั้นเป็นกิริยาของจิต ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นกิริยาประกอบ การปฏิบัติเป็นวิธีการ

<u>ถาม</u> *จะทราบได้อย่างไรว่า ทำสมถะถึงขั้นอัปปนาแล้ว*

<u>ตอบ</u> อันนี้ได้ตอบแล้วว่า สมาธิขั้นอัปปนาเรียกว่า สมถะ วิธีสังเกตก็คือว่า เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว นิวรณ์ ๕ หายไปหมด กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ความลังเลหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตนิ่งสว่างอย่างเดียว อันนี้ เรียกว่า จิตถึงอัปปนาสมาธิแล้ว หรือ ขั้นสมถะ

<u>ถาม</u> *บางอาจารย์ว่า การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ไม่มีในพระไตรปิฎก หลวงพ่อช่วยแก้ข้อข้องใจให้ด้วย*

<u>ตอบ</u> อันนี้เป็นมติที่คัดค้านกันโดยวิธีการ ผู้ภาวนาถ้าหากไปยึดวิธีการเป็นใหญ่แล้ว จะมีการขัดแย้งกัน การภาวนา พุทโธ หรือ

ยุบหนอ พองหนอ เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ถ้าหากนักภาวนาเอาข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นกับจิตอย่างแท้จริงมาเปรียบเทียบกัน ใครจะภาวนาอย่างไหน แบบใดก็ตาม ถ้าเราเอาเรื่องความสงบของจิตเป็นสมาธิ มาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่มีการขัดแย้งกันเลย แต่ที่เรามีการขัดแย้งกันอยู่นั้น เพราะเราไปติดวิธีการ เพราะฉะนั้น นักภาวนาเพื่อแก้ข้อข้องใจดังที่กล่าวแล้วนั้น อย่าไปติดวิธีการ ให้ยึดเอาหลักความเป็นจริง หรือผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตจากการภาวนานั้นเป็นใหญ่

การภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ๆ ก็ดี เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิขั้นสมถะด้วยกันทั้งนั้น

กรรมฐานนี้ท่านว่ามี ๒ อย่าง

๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็น อุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้มีสมาธิกำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้มารบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า สมถกรรมฐาน

ตามหลักปริยัติ ท่านเขียนไว้ชัดว่า **กรรมฐานอันใดเนื่องด้วยบริกรรมภาวนา กรรมฐานนั้นเป็นสมถกรรมฐาน** ถึงจิตยังไม่สงบนึกภาวนาเป็นวิธีการ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว เป็นสมถะ เพราะฉะนั้น ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธ ก็ดี เป็นแต่เพียงวิธีการ ไม่ใช่สมถะ หรือ วิปัสสนาใด ๆ ทั้งนั้น เมื่อผลเกิดขึ้นจากการภาวนาแล้วนั่นแหละ จึงจะมีสมถะ หรือ วิปัสสนา เกิดขึ้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นกรรมฐานที่เป็นอุบายฝึกฝน จิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น

แม้แต่ด้วยวิธีการคือ น้อมจิตไปพิจารณาอะไรก็ตาม เช่น เราอาจจะพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นของปฏิกูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือแม้จะกำหนดอารมณ์เกี่ยวกับว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ตาม นั้นเป็นวิธีการ

แต่เมื่อจิตยังไม่สงบเป็นสมาธิเมื่อไรแล้ว เมื่อนั้นวิปัสสนาจะไม่เกิด เพราะฉะนั้น ทุกท่านที่มุ่งที่จะทำกรรมฐาน กระทำสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน ให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ สมถะ คือ สมาธิ เป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนา แต่ถ้าผู้ภาวนาไปติดสมถะ ติดสุขในสมาธิ ติดสุขในสมถะ จิตก็ไม่ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา

แต่ถ้าสมถะ คือ สมาธิ ไม่มี วิปัสสนาจะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากวิปัสสนานึกเท่านั้น ขอได้โปรดทำความเข้าใจอย่างนี้

ถาม *บางอาจารย์ว่านั่งภาวนา กำหนดว่า พุทโธ เป็นสมถะไม่ใช่ วิปัสสนาจริงไหม*

ตอบ ความจริงภาวนา "พุทโธ" พุทโธเป็นพุทธานุสสติ อยู่ในหลักวิชาการของการปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน แต่ถ้าผู้ภาวนาพุทโธ นั้นไม่ฉลาดเพียงพอที่จะปฏิวัติจิตของตัวเองให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ไปติดอยู่เพียงความสงบแค่สมถะเท่านั้น คือ ไปติดอยู่ด้วยปีติและความสุข ซึ่งเกิดขึ้นในฌาน เรียกว่าติดสมถะ ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินจิตขึ้นไปสู่วิปัสสนา อันนี้เป็นความจริง ในเมื่อจิตมีสมาธิ ติดความสุขในสมาธิ จิตก็จะถือว่า ความสุขแค่ขั้นสมาธิเป็นความเพียงพอแล้ว เป็นการติดสุข จิตก็ไม่พยายามที่จะปฏิบัติวิปัสสนา

ต่อไป อันนี้ขอตอบว่า ถ้าติดแล้วก็จริง ถ้าไม่ติดความสุขในสมาธิ มีความพากเพียรจะหาอุบายให้จิตเกิดภูมิวิปัสสนา ก็ไม่จริง

__ถาม__ *คำภาวนา พุทโธ เป็นสมาธิ จะทำให้เป็นวิปัสสนาต่อไปจะทำอย่างไร*

__ตอบ__ คำภาวนา พุทโธ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ได้พูดแล้วว่าภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพียงแค่ขั้นอุปจารสมาธิ ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าต้องการจะให้จิตเป็นวิปัสสนาเนื่องมาจากการภาวนา พุทโธ **พอทำจิตให้สงบลงไป รู้สึกว่าจิตสงบสว่างขึ้นมาแล้ว น้อมจิตไปพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่จุดแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเรียกว่าพระไตรลักษณ์ หรือมิฉะนั้น ก็กำหนดรู้ที่จิตของตัวเอง เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้นเรื่อยไป** ทีนี้เมื่อความคิดอันใดเกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ เราเอาพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ควบคุมความคิดว่า ความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา จะเจริญวิปัสสนาในสมาธิอ่อน ๆ **บางครั้ง เรานึกคิดแล้วสมาธิจะถอนมาอยู่ขั้นปกติธรรมดา ก็อย่าเลิกจากการคิดพิจารณาเอาการคิดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต** เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ในที่สุดจิตจะสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ แล้วก็จะเกิดวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาโดยอัตโนมัติเช่นกัน

การบริกรรมภาวนานี้ บางทีบางท่านเพียงแต่ภาวนาพอ จิตสงบไปเป็นอุปจารสมาธิ จิตของท่านผู้นั้นจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิวิปัสสนา

โดยไม่ได้ตั้งใจ อันนี้แสดงว่าผู้นั้นเคยเจริญวิปัสสนามาก่อนแล้ว ตั้งแต่ชาติก่อนโน้น ถ้าท่านผู้ใดไม่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จิตสงบลงไปแล้ววิปัสสนาก็ไม่เกิด เป็นแต่เพียงว่าไปสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในทำนองนี้ต้องฝึกหัดค้นคิดในแง่วิปัสสนากรรมฐาน ยกเอาอะไรมาพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกว่าจะเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิรู้แห่งวิปัสสนาไปเอง

ถาม *สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา ทำอย่างไร*

ตอบ สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา คำว่า **วิปัสสนา** นี้ มีอยู่ ๒ ขั้นตอน วิปัสสนาขั้นต้นคือ วิปัสสนาที่ใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราจะพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ความรู้สึกนึกคิดที่เราเรียนมา ก็นึกเอา ๆ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาแบบใช้สติปัญญาแบบธรรมดา ๆ การใช้สติปัญญาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยความรู้สึกนึกคิดเอาเองนี้แหละ เป็นการปฏิบัติ เป็นการตกแต่งปฏิปทา เพื่อให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว จะเกิดวิปัสสนาได้โดยอัตโนมัติ จิตจะปฏิวัติตนไปสู่ภูมิ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอง พึงทำความเข้าใจว่า ถ้าสมาธิ หรือสมถะไม่เกิดขึ้น ท่านจะเจริญวิปัสสนาอย่างไร ท่านก็จะไม่ได้วิปัสสนา **เพราะวิปัสสนามีมูลฐานเกิดขึ้นจากสมถะ คือ สมาธิ** ถ้าสมถะคือ สมาธิ ไม่เกิดขึ้น ท่านก็ได้แต่วิปัสสนาแบบนึกคิดเอาเอง เป็นภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาที่แท้จริง

<u>**ถาม**</u> *เมื่อภาวนาแล้ว รู้สึกว่าร่างกายคือรูป หายไปในความรู้สึก ควรจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะเดินวิปัสสนา*

<u>**ตอบ**</u> ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เพราะเวทนากับสัญญามันอาศัยรูปเป็นที่เกิด ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เวทนาคือ สุข ทุกข์ ไม่มี มีแต่อุเบกขาเวทนา สัญญา ความทรงจำในสิ่งต่าง ๆ จะไม่มี ในเมื่อรูปหายไปแล้ว จิตจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมาไม่ได้อาศัยสัญญา

หากเป็นภูมิจิตที่เกิดขึ้นมาในส่วนละเอียด ส่วนละเอียดที่จิตมีความรู้ขึ้นมานั้นคือสังขาร เมื่อ รูป เวทนา สัญญา หายไปแล้ว ผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกว่า สังขารยังเหลืออยู่ วิญญาณก็ยังเหลืออยู่ แต่วิญญาณในลักษณะของการรู้ยิ่งเห็นจริงนั้น อยู่ในลักษณะวิญญาณเหลือแต่ตัวรู้ แต่ตัวกระทบไม่มี ถ้าหากในขณะนั้นจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นมาให้จิตรู้ จิตก็ไม่มีอาการรู้ในทางวิญญาณ เป็นแต่เพียงว่าตัวผู้รู้สามารถที่จะส่งกระแสที่จะรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามา สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รู้เปรียบเหมือนว่าอยู่เอกเทศส่วนหนึ่ง จิตตัวผู้รู้ก็อยู่ในลักษณะอยู่ในเอกเทศส่วนหนึ่ง คล้ายกับว่ามันแยกออกเป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าความรู้หรือสิ่งที่รู้ที่มันมีปรากฏการณ์ขึ้นมานั้น จิตซึ่งเป็นตัวสังขารจิต หรือเรียกว่าสังขารธรรมมันปรากฏขึ้นมา เป็นการปรุงของจิตส่วนละเอียด ปรุงขึ้นมาด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น จึงรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า สิ่งที่ตัวปรุงขึ้นมานั้น ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องอื่นมาปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น อันนี้เป็นลักษณะภูมิจิตที่เกิดความรู้อย่างละเอียด มันจะมีอยู่เป็นอยู่ เหมือนอย่างที่กล่าวแล้วในเบื้องต้น เรียกว่า ฐีติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่น นั่นเอง.



ประวัติ พระราชสังวรญาณ

(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

พระราชสังวรญาณ มีนามเดิมว่า พุธ อินทรหา เป็นบุตร คนเดียวของบิดา - มารดา เกิดที่หมู่บ้านชนบท ตำบลหนองหญ้าเซ้ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี เมื่อเดือน ๓ ปีระกา ตรงกับวันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๔

บิดา - มารดาของท่าน มีอาชีพทำไร่ทำนา และค้าขาย เมื่อท่านอายุได้ ๔ ขวบ บิดา - มารดาได้ถึงแก่กรรม ญาติที่อยู่ ณ หมู่บ้านโคกพุทรา ตำบลต่าลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร จึงมารับท่านไปอุปการะ

ต่อมา เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๔๗๒ อายุท่านได้ ๘ ขวบ จึงเข้าเรียนในโรงเรียนประชาบาลวัดไทรทอง ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน ท่านได้เรียนจนจบชั้นประถมปีที่ ๖ เมื่อมีอายุได้ ๑๔ ปี ในสมัยนั้นถ้าย้อนหลังไป ๖๐ - ๗๐ ปี การได้เรียนจนจบชั้นประถมปีที่ ๖ ได้ต้องถือว่าเป็นการเรียนที่สูงพอสมควรแล้ว เมื่อเรียนจบแล้วครูบาอาจารย์ได้ชักชวนท่านให้เป็นครูสอนนักเรียนในโรงเรียนที่ท่านเรียนนั้นต่อ หากทว่าจิตใจของท่านมุ่งมั่นสนใจที่จะบวชมากกว่า

ต่อมา เมื่อ ปี พ.ศ. ๒๔๗๙ อายุได้ ๑๕ ปี ท่านจึงได้ขอร้องให้ญาติซึ่งเป็นผู้ปกครองของท่าน พาไปบรรพชาเป็นสามเณร ที่

วัดอินทร์สุวรรณ บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเนิ้ง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร โดยมีท่านพระครูวิบูลย์ธรรมขันธ์ เจ้าคณะอำเภอสว่างแดนดิน เป็นพระอุปัชฌาย์ และท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์เป็นพระบรรพชาจารย์ และสามเณรพุธได้อาศัยอยู่จำพรรษากับท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์นั่นเอง ท่านได้รับเมตตาจากพระอาจารย์ให้ได้ศึกษาทางด้านปริยัติธรรมด้วย และในพรรษาแรกนี้เอง สามเณรพุธสามารถสอบได้นักธรรมชั้นตรี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ หลังจากออกพรรษา เป็นเหตุบังเอิญให้ในขณะนั้นที่ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร (ปุสโส เส็ง) ได้เดินธุดงค์มายังจังหวัดสกลนคร ในฐานะเจ้าคณะตรวจการผู้ช่วยภาค ๔ แทนพระอาจารย์ของสามเณรพุธ อันได้แก่ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร ได้เกิดความเมตตาต่อสามเณรพุธเป็นอย่างมาก สามเณรพุธจึงมีโอกาสได้ติดตามท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธารธุดงค์ออกจากอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนครไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ในสมัยนั้น ทางคมนาคมยังไม่สะดวก ต้องเดินด้วยเท้าไปตามทางเกวียน ผ่านป่าเขาต่าง ๆ ท่านเล่าว่าต้องใช้เวลาถึง ๓๑ วัน จึงเดินเท้ามาถึงจังหวัดอุบลราชธานี ในระหว่างทาง บางทีเหนื่อยนักเมื่อยนักก็พักค้างแห่งละ ๒ - ๓ วัน บางช่วงในขณะที่เดินรอนแรมในป่า ก็หลงดงหลงป่าบ้าง บางวันไม่ได้ฉันข้าว เพราะหมู่บ้านห่างกันมาก เดินทางออกจากหมู่บ้านแห่งหนึ่งตั้งแต่เช้าจนค่ำก็ยังไม่เจอหมู่บ้านอีกหนึ่งเลย ป่าดงในสมัยนั้นก็ยังมีสัตว์ป่าชุกชุม บางครั้งได้ยินเสียงเสือเสียงสัตว์ต่าง ๆ ร้อง บางครั้งเสือมันก็กระโดดข้ามทางที่จะเดินไปก็มี

เมื่อเดินทางไปถึงจังหวัดอุบลราชธานี ได้เข้าพักที่วัดบูรพา และฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์พร (พี่ชายของพระอาจารย์บุญ ชินะวังโส) ท่านพระอาจารย์พรเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ซึ่งในขณะนั้นท่านพระอาจารย์เสาร์ได้มาจำพรรษาอยู่ ณ วัดบูรพาด้วย สามเณรพุธจึงได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์เสาร์ และเริ่มรับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก แต่เดิมทีในสมัยแรกที่ท่านบรรพชาเป็นสามเณรนั้น ท่านได้บรรพชาในสังกัดมหานิกายคณะ

ที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี แห่งนี้ นอกจากจะได้รับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ท่านยังได้ศึกษาทางด้านพระปริยัติธรรมอีกด้วย และสามารถสอบได้นักธรรมเอก เมื่อมีอายุเพียง ๑๘ ปี

ต่อมา ปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ท่านพระอาจารย์เสาร์ได้พาสามเณรพุธเดินธุดงค์จากจังหวัดอุบลราชธานีเข้ามายังกรุงเทพฯ และพาไปฝากตัวกับท่านเจ้าคุณปัญญาพิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนารามให้ช่วยอบรมสั่งสอน สามเณรพุธจึงได้ศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีและสามารถสอบได้เปรียญ ๔ ประโยค ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรนั่นเอง !

สามเณรพุธได้จำพรรษาเรื่อยมา ณ วัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร แห่งนี้ จนอายุได้ครบบวช ในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ ท่านจึงได้รับการอุปสมบท โดยมีท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) พระอาจารย์ของท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับฉายาว่า "ฐานิโย"

ต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นสมัยสงครามเอเซียบูรพา ท่านได้อพยพกลับไปจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี และท่านได้อยู่จำพรรษาที่วัดนี้ จนถึง ปี พ.ศ. ๒๔๘๙ ในระหว่างนั้นท่านได้เกิดอาพาธหนัก เป็นวัณโรคอย่างแรง จนหมอไม่รับรักษา ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดบูรพา ตามคำสั่งของสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ติสโส อ้วน) เช่นกัน ท่านพระอาจารย์ฝั้นสอนให้ท่านตั้งใจเพ่งอาการ ๓๒ โดยให้พิจารณาถึงความตายให้มากที่สุด ทั้งยังคอยให้กำลังใจกับท่านตลอดเวลา

หลวงพ่อพุธ ท่านเล่าว่า ขณะที่ท่านป่วยเป็นวัณโรคนั้น ท่านต้องรักษาพยาบาลตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตามุ่งมั่นปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา โดยมุ่งที่จะพิจารณาดูความตายเท่านั้น โดยคิดว่า *"ก่อนที่เราจะตายนั้น ควรจะได้รู้ว่า ความตายคืออะไร"* จึงได้ตั้งอกตั้งใจพิจารณาดูความตายอยู่เป็นเวลาหลายวัน ในวันสุดท้ายได้ค้นคว้าพิจารณาดูความตายอยู่ถึง ๗ ชั่วโมง ในตอนแรกที่พิจารณาเพราะความอยากรู้อยากเห็นว่า ความตายคืออะไร ซึ่งความอยากรู้อยากเห็นนี้เป็นอาการของกิเลส กิเลสจึงปิดบังดวงใจ ทำให้ความสงบใจที่เป็นสมาธิก็ไม่มี ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่มี ท่านเริ่มนั่งสมาธิตั้งแต่ ๓ ทุ่ม จนกระทั่งเวลาตี ๓ จนเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยแทบจะทนไม่ไหว ในขณะนั้นความรู้สึกทางจิตมันผุดขึ้นมาว่า *"ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งนั้น ท่านจะมานั่งตายมันจะตายได้อย่างไร"* ท่านจึงเอนกายลงพร้อมกับกำหนดจิตตามไปด้วย เมื่อเกิดความหลับขึ้น จิตกลายเป็นสมาธิแล้วจิตก็แสดงอาการตาย คือวิญญาณออกจากร่างกายไปลอยอยู่เบื้องบนเหนือร่างกาย

ประมาณ ๒ เมตร แล้วส่งกระแสออกมา รู้กายที่นอนเหยียดยาวอยู่ แสดงว่าได้รู้เห็นความตาย ลักษณะแห่งความตาย ในเมื่อตายแล้ว ร่างกายก็ขึ้นอืดเน่าเปื่อย ผุพังไปตามขั้นตอน ในเมื่อร่างกายที่มองเห็นอยู่นั้นสลายตัวไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่จิตว่าง จิตว่างแล้วก็ยังมองเห็นโลกคือแผ่นดิน ในอันดับต่อมาโลกคือแผ่นดินก็หายไป คงเหลือแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ มองหาอะไรก็ไม่พบ พอจิตมีอาการไหว เกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็เกิดความนึกคิดขึ้นมาว่า *"นี่หรือคือความตาย"* อีกจิตหนึ่งก็ผุดขึ้นมารับว่า *"ใช่แล้ว"* ก็เป็นอันว่าได้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของความตายด้วยประการฉะนี้

ในเรื่องของจิตที่เป็นสมาธินั้น ท่านมักจะกล่าวเสมอว่า สมาธินั้นมีอยู่ในตัวของเราอยู่แล้ว แต่เรามักไม่ได้นำเอาออกมาใช้ฝึกฝนให้เป็นประโยชน์ สำหรับเรื่องจิตเป็นสมาธิของหลวงพ่อพุธ ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ในตอนเด็ก ๆ มีเกิดขึ้นโดยท่านไม่ทราบ ไม่รู้จักมาก่อนเช่นกัน กล่าวคือ สมัยที่ท่านเป็นสามเณร ในวันหนึ่งท่านพระอาจารย์ของท่านไม่อยู่ และสั่งให้ท่านคอยเฝ้ากุฏิไว้ ท่านจึงลงนั่งอยู่ที่หน้าประตูกุฏิ ในระหว่างที่คอยอยู่นั้นจิตของท่านก็เข้าภวังค์ลงสู่สมาธินิ่งสงบอยู่นานมาก นานจนพระอาจารย์ของท่านกลับมา พระอาจารย์และชาวบ้านที่ติดตามมาด้วยเรียกท่านอยู่นาน เรียกอย่างไร....อย่างไร ท่านก็ไม่ไหวติง จนชาวบ้านผู้นั้นมาผลักท่านกระเด็นออกไป นั่นแหละท่านจึงรู้สึกตัวออกจากสมาธิ ชาวบ้านผู้นั้นว่ากล่าวท่าน......ว่าหลับไม่รู้เรื่อง เรียกอย่างไร เรียกเท่าใดก็ไม่ตื่น ท่านปฏิเสธว่าไม่ได้หลับ ชาวบ้านผู้นั้นก็ไม่ยอมเชื่อ หลวงพ่อพุธท่านเล่าว่า ในขณะที่คอยนั้นท่านรู้สึกตัวตลอดเวลา และไม่ได้หลับ หลังจากปฏิเสธหลายครั้งและ

ไม่มีใครเชื่อ ท่านจึงตัดความรำคาญด้วยการรับสมอ้างว่าหลับ ซึ่งต่อมาภายหลังเมื่อท่านย้อนกลับไปพิจารณาอีกครั้ง จึงได้ทราบแน่ชัดว่า เหตุการณ์ในครั้งเป็นสามเณรนั้น ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ หลวงพ่อพุธ ได้มาจำพรรษาที่วัดเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น อาการป่วยด้วยโรควัณโรคยังไม่หายขาด ท่านเจ้าคุณอริยคุณาธารจึงได้เร่งเตือนท่านว่า *"คุณอย่าประมาท รีบเร่งปฏิบัติเข้าให้มันได้ภูมิจิตภูมิใจ อนาคตคุณจะไปนั่งเทศน์ในพระบรมมหาราชวัง"*

อาการป่วยของท่านเป็น ๆ หาย ๆ เรื่อยมาจนถึง ๑๐ ปี จึงได้หายอย่างเด็ดขาด ในปีถัดมา คือ พ.ศ. ๒๔๙๑ ท่านได้กลับมาจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี อีกจนถึง พ.ศ. ๒๔๙๕ และในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ นี้เอง ท่านได้รับการแต่งตั้งให้ช่วยงานเกี่ยวกับคณะสงฆ์ กล่าวคือได้รับการแต่งตั้งให้เป็น ผู้ช่วยเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ ซึ่งภายหลังได้เป็นเจ้าคณะอำเภอวารินชำราบ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐

ต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าแสนสำราญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ท่านจำพรรษาที่วัดแห่งนี้จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๐

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตร ชั้นตรี ที่ พระครูพุทธิสารสุนทร และต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระครู

สัญญาบัตร ชั้นโท ในนามเดิม และในปีถัดมา พ.ศ. ๒๕๑๐ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นเอก ในนามเดิม

ต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ ท่านจึงมาจำพรรษาที่วัดหลวง อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ท่านดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดอยู่เป็นเวลา ๒ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๑๑ นี้เอง ท่านยังได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร ชั้นพิเศษ ในนามเดิมอีกด้วย ท่านจำพรรษา ณ วัดหลวงแห่งนี้เป็นเวลา ๒ ปี และในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์อีกครั้ง เป็น **พระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ พระชินวงศาจารย์**

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ได้มีการตั้งโรงเรียนพระสังฆาธิการขึ้นที่วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ทางเจ้าคณะภาค ฯ ได้ขอให้ท่านมาเป็นกรรมการบริหารโรงเรียนพระสังฆาธิการในส่วนภูมิภาค ท่านจึงย้ายมาเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาลวัน ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ท่านได้ทำประโยชน์ ทั้งต่อพระบวรพุทธศาสนา และต่อสังคม เป็นอเนกอนันต์ โดยสม่ำเสมอเรื่อยมาทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ มูลนิธิหลวงพ่อพุธ ฐานิโย ของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ท่านรับเป็นประธานและวิทยากรในการอบรมสมาธิครูและนักเรียนของเขตการศึกษาที่ ๑๑ อันได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชัยภูมิ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดสุรินทร์ และจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นภารกิจที่หนักและน่าเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างยิ่ง และ

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะ ชั้นสามัญ ที่ พระภาวนาพิศาลเถร ในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ท่านรับเป็นผู้อำนวยการศูนย์อบรมสมาธิภาวนาวัดป่าสาลวันอีกประการหนึ่ง ในปีถัดมา พ.ศ. ๒๕๓๐ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ทุนมูลนิธิคณะสงฆ์ธรรมยุต จังหวัดนครราชสีมา และในปีต่อมา พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านรับเป็นองค์อุปถัมภ์ กองทุนพระภาวนาพิศาลเถร เพื่อการพัฒนาคุณธรรมในเขตการศึกษาที่ ๑๑ (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกองทุนสายธารธรรม ในความอุปถัมภ์ของพระราชสังวรญาณ กำลังอยู่ในระหว่างการดำเนินการจดทะเบียนเป็นมูลนิธิ) แม้ว่าหลวงพ่อพุธท่านจะมีภารกิจทางศาสนาและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมมากมายแล้วก็ตาม เมื่อมีผู้ขอให้ท่านช่วยในกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีก ท่านก็เมตตารับเป็นธุระให้ ทำให้ภารกิจของท่านมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

และในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น พระราชาคณะชั้นราช ที่ พระราชสังวรญาณ

ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน หลวงพ่อพุธท่านจะจำพรรษาที่วัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา บ้าง หรือที่วัดวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา บ้าง หรือที่วัดป่าชินรังสี อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา บ้าง สลับกันไป - มา

และตลอดมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ หลวงพ่อพุธมิได้เคยหยุดที่จะทำประโยชน์ต่อพระบวรพุทธศาสนาและต่อสังคมไทย ท่านยังคงรับเป็นองค์บรรยายธรรม และอบรมสมาธิภาวนาให้กับพุทธบริษัท

ในสถานที่ต่าง ๆ มาตลอด อาทิเช่น

- อบรมธรรมปฏิบัติแก่ข้าราชการทหารบก กองทัพภาคที่ ๒
- เป็นองค์บรรยายในการอบรมแก่ข้าราชการทหารอากาศ กองบินที่ ๑
- ให้การอบรมแก่ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ
- ให้การอบรมแก่ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐
- บรรยายธรรมในงานวันวิสาขบูชา ในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ที่ท้องสนามหลวง เป็นต้น

และในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้เอง ท่านได้รับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำ ในด้านส่งเสริมการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในประเทศ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และในปี พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้เช่นกัน ท่านได้ดำริที่จะก่อตั้งมูลนิธิคณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมา มหานิกาย และธรรมยุตขึ้น

นอกจากท่านจะเอาใจใส่ในเรื่องอบรมธรรมปฏิบัติแล้ว ท่านยังสร้างประโยชน์ต่าง ๆ ให้กับสังคมไทยมากมาย โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเด็กนักเรียน โรงเรียน และโรงพยาบาล อาทิเช่น

- จัดสร้างโรงเรียนชินวงศ์อุปถัมภ์ ซึ่งเป็นโรงเรียนในระดับประถมศึกษา ที่บ้านวะภูแก้ว อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
- มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา
- มอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างอาคารโรงเรียนต่าง ๆ ทั้งในเขตจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดต่าง ๆ

- มอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงเรียน ตลอดจนหน่วยงานราชการต่าง ๆ

- นอกจากนี้ท่านยังช่วยจัดซื้อเครื่องมือแพทย์ให้กับโรงพยาบาลเสมอ ๆ

- อีกทั้งยังมอบทุนสนับสนุนการก่อสร้างตึกสงฆ์อาพาธ โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา

- รวมทั้งมอบทุนสนับสนุนการก่อตั้งมูลนิธิของโรงพยาบาลต่าง ๆ อีกด้วย

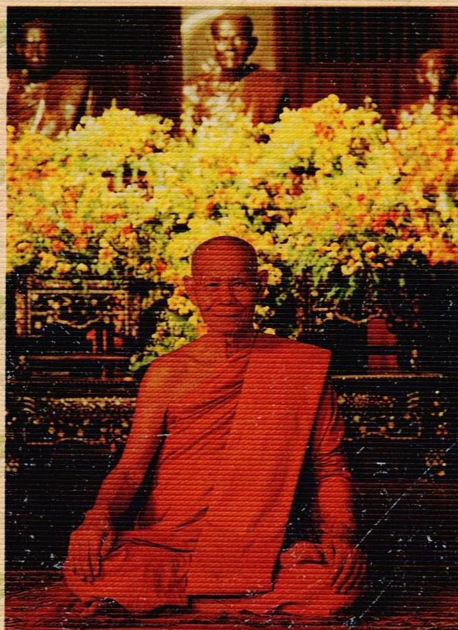
หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ท่านมุ่งมั่นในเรื่องการอบรมธรรมปฏิบัติให้กับพระภิกษุสามเณร ศรัทธาญาติโยม และพุทธบริษัททั้งหลายเสมอมา ท่านหวังให้ทุกผู้ทุกคนได้เข้าใจถ่องแท้ถึงแก่นแห่งพระพุทธศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกทางและถูกต้อง จะเห็นได้ว่าท่านได้ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เอาใจใส่ในอันที่จะชี้นำทางแห่งความสงบ สว่าง และหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งปวงในทุก ๆ วิถีทาง และในทุก ๆ โอกาส โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ...เหนื่อยยาก แม้ว่าวัยของท่านจะสูงขึ้น สุขภาพของท่านเริ่มถดถอย แต่ภารกิจของท่านก็ยังคงมีมากมาย และดูเหมือนจะทยอยมีมาเพิ่มขึ้นเสมอ ๆ การดังนี้จึงเป็นที่เคารพบูชายกย่องสรรเสริญจากพระภิกษุสามเณร และบรรดาศิษยานุศิษย์ทุกถ้วนหน้า สมดังพระหัตถเลขาของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกในธรรมโมทนาเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ จากหนังสือ ฐานิยปูชา ฉบับครบ ๖ รอบ ของหลวงพ่อพุธ ฐานิโย ที่ว่า......

"ท่านเจ้าคุณพระราชสังวรญาณ เป็นพระเถราจารย์ผู้ทำประโยชน์แก่พระศาสนาและประชาชนมามาก เป็นผู้ยินดีเอาใจใส่ในการอบรมสั่งสอนธรรมะแก่พระภิกษุสามเณร ตลอดถึงสาธุชนผู้มาสู่สำนักด้วยเมตตา เป็นผู้ชี้นำในธรรมปฏิบัติ ทั้งเป็นผู้ปฏิบัติสำรวมตนในพระธรรมวินัย เป็นแบบอย่างอันดีแก่ศิษยานุศิษย์มาโดยตลอด กล่าวได้ว่าเป็นผู้ทรงเถรธรรมตามนัยแห่งพระพุทธภาษิต ที่ว่า......

ยมฺหิ สจฺจญฺจ ธมฺโม จ อหึสา สญฺญโม ทโม
ส เว วนฺตมโล ธีโร โส เถโรติ ปวุจฺจติ

สัจจะ (ความจริง) ๑ ธรรม ๑ ความไม่เบียดเบียน ๑ ความสำรวม ๑ ความข่มใจ ๑ มีในผู้ใดผู้นั้นแล ท่านเรียกว่า ผู้มีปัญญา มีมลทินอันคลายแล้วเป็นเถระ ดังนี้"





พระราชสังวรญาณ

(หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

สมาธิภาวนา พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)